Dr. med. GOTTFRIED HERTZKA

TAKO LIJEČI BOG

MEDICINA SVETE HILDEGARDE

Dr. Gottfried Hertzka

TAKO LIJEČI BOG

Medicina Sv. Hildegarde iz Bingena kao novo prirodno liječenje

»Različiti su dari, a isti Duh; i različite službe, a isti Gospodin; i različita djelovanja, a isti Bog koji čini sve u svima. A sakome se daje očitovanje Duha na korist. Doista, jednome se po Duhu daje riječ mudrosti, drugome riječ spoznanja po tom istom Duhu; drugomu vjera u tom istom Duhu, drugomu dari liječenja u tom jednom Duhu…
(1 Kor 12, 4-9)

Knjižnica

U PRAVI TRENUTAK
287

Uređuje i odgovara
IVAN ZIRDUM

Izdavač
Karitativni fond UPT
NE ŽIVI ČOVJEK SAMO O KRUHU
ĐAKOVO

Naklada 2000

Tisak: »TIME« Đakovo

Dr. Gottfried Hertzka

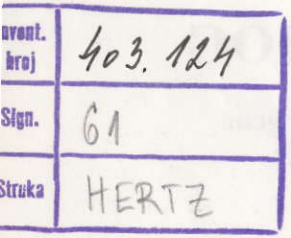
TAKO LIJEČI BOG

Medicina Sv. Hildegarde iz Bingena
kao novo prirodno liječenje

ĐAKOVO 1995

Naziv izvornika
SO HEILT GOTT
Die Medizin der hl. Hildegard von Bingen
als neues Naturheilverfahren

Švicarski izdavač
CHRISTIANA – VERLAG
82600 STEIN AM RHEIN
15. Auflage 1992



S njemačkog prevela
INGEBORG GOČEV

Lektura i korektura
ANTUN JURIĆ

Knjiga se može naručiti na adresu:
Knjižnica
U PRAVI TRENUTAK
31400 Đakovo, pp 51
tel. (031) 843-049, 811-774

Uz hrvatsko izdanje

Prije osamsto godina dogodilo se nešto čudno. Bog je dao predstojnici ženskog benediktinskog samostana Hildegardi iz Bingena dar da vidi tajne stvaranja i izbavljenja, ali također i čuda prirode, funkcije ljudskoga tijela, uzroke bolesti i koja je ljekovita sredstva za uklanjanje najrazličitijih bolesti položio Stvoritelj u prirodu. Hildegarda je dobila od Boga nalog: »Piši što vidiš! Objavljuj čuda što ćeš ih doživjeti! Bilježi ih i ukazuj!

Nakon duljeg opiranja počela je Hildegarda, formalno primorana od Boga bolestima, diktirati na latinskom jeziku svoje mnogobrojne knjige i time snažno duhovno zračila čitavim Zapadom. Samo što su njene prirodoslovne i medicinske knjige ostale stoljećima nezapaženima. Tek je autor ove knjige nanovo otkrio medicinske spoznaje i savjete svete Hildegarde i ovom ih knjigom čini pristupačnima našem dobu.

Medicina svete Hildegarde tako je moderna da smo mi tek sada, nakon milijuna intenzivnih istraživačkih sati najučenijih ljudi, najpreciznijih bioloških aparata i mjernih metoda emancipiranog istraživačkog duha, počeli naslućivati ili malo razumijevati kakvo temeljito, najtemeljitije znanje o zdravlju i bolesti sadrži Hildegardin nebeski medicinski program.

Papa Eugen III. dao je ispitati Hildegardin vidovnjački dar i crkveno joj priznao sveto nadahnuće; sada, nakon osamsto godina moderna medicina drži njene medicinske spoznaje točnima.

Sv. Hildegarda

PREDGOVOR

Kratak opis života svete Hildegarde iz Bingena

Sveta Hildegarda iz Bingena bila je velika žena Srednjega vijeka, svjetao lik na nebu zapadnjačke duhovne povijesti. Jasan sjaj što obasjava njen život potječe od tajanastvenog fenomena za koji znanost nije do danas našla nikakvo objašnjenje: od njena svetog nadahnuća što bi se kratko moglo opisati kao dar vidovitosti.

Čitanje ove knjige otvara svakojaka pitanja i budi radoznalost čitatelja. Slijedeće biografske bilješke trebaju poslužiti zaokruživanju slike i informiranju čitatelja.

Hildegarda je bila rođena 1098. u Bermersheimu kod Alzeya u Rheinhessenu. Bila je posljednje od desetoro djece, a budući da je u srednjem vijeku »deseti« odnosno deseti dio (u ono se vrijeme desetina prihoda od zemlje morala davati vlasniku zemlje ili Crkvi, op. prev.) igrao važnu ulogu, predali su Hildegardu njeni roditelji kao »desetinu« dragom Bogu. Hildegardin je otac bio plemenita roda; bio je upravitelj zemaljskog dobra carske opatije Speyer. Od Hildegardine je braće bio Hugo prvi pjevač u stolnom crkvenom zboru u Mainzu, Roricus kanonik u Tholeyu na rijeci Saar, a od njenih je četiriju sestara bila Clementia redovnica u Hildegardinom samostanu.

U dobi od osam godina bila je Hildegarda predana na školovanje isposnici grofici Jutti von Sponheim koja je na Dissibodenbergu poučavala nekoliko učenica u čitanju, pisanju, u pjevanju psalama, u ručnom radu i glazbi. To se je grofičino osamljeničko prebivalište razvilo u benediktinski samostan, a nakon grofičine je smrti Hildegarda

bila jednoglasno izabrana za predstojnicu samostana. Jedanaest godina kasnije bio je samostan premješten na Rupertzberg kod Bingena.

U Hildegarde je već u dječjoj dobi bio uočljiv njen vidovnjački dar, dok je s petnaest godina iznenada i sa strahom morala ustanoviti kako nisu svi posjedovali tu za nju naizgled samu po sebi razumljivu božansku nadarenost. Ona bilježi u svojoj autobiografiji: »Pri mom prvom oblikovanju kada mi je Bog u majčinoj utrobi udahnuo život, utisnuo mi je tu vidovitost moje duše.« Taj se dar vidovitosti uskoro razvio u vizionarsko stanje koje nije međutim nikada poprimilo ekstatične crte. Svoje je vizije primala u budnom stanju.

Kada je Wibert von Gembloux zamolio Hildegardu za detaljan opis njenih vizija, dala je tada sedamdesetsedmogodišnja »vidovnjakinja s Rajne« tom redovniku slijedeće izvješće: »Ja ne vidim te stvari vanjskim očima niti ih čujem vanjskim ušima. Vidim ih jedino u svojoj duši, otvorenim tjelesnim očima, tako da nikada ne moram pretrpjeti nesvjesnost ekstaze, već sve to bdijući vidim danju i noću. Svjetlo što ga vidim nije vezano uz prostor. Ono je mnogo, mnogo svjetlije od oblaka koji u sebi nosi sunčevu svjetlost. U njemu ne mogu prepoznati ni visinu ni dužinu ni širinu. Ono mi se prikazuje kao sjena živoga svjetla (umbra lucis viventis). U tom svjetlu vidim katkad, ali ne često, neko drugo svjetlo što mi se naziva živim svjetlom (lux vivens). Kada i kako ga vidim, to ne mogu reći. Ali dokle god ga vidim, oduzeti su mi sva tuga i sav strah, tako da se osjećam poput mlade djevojke, a ne kao stara žena.«

Jedan iznenadni natprirodni događaj dao je novu vrijednost njenom posve osamljenu životu. Poput munje s neba sijevnuo je Bog u njenom životu. Ona opisuje taj tajanstveni događaj kako slijedi: »Godine 1141., kada su mi bile četrdeset dvije godine i sedam mjeseci, spustilo se

s otvorena neba plameno svjetlo poput blijeska munje. Prostrujilo je mojim mozgom, ražarilo mi srce i grudi poput vatre koja nije međutim pekla, već je grijala kao što sunce grije predmet na koji prosipa svoje zrake. Sada mi je odjednom bio posve jasan smisao Pisama, Psalama, Evanđelja i ostalih knjiga Starog i Novog zavjeta i Novog Saveza.« Vidovnjakinja je trebala postati proročicom i primila je od Boga konkretan nalog: »Piši što vidiš i čuješ! Objavljuj čuda što ih doživljavaš! Bilježi ih i pričaj o njima!« Hildegard se strahovito preplašila i htjela se bojažljivo ustegnuti od izvršenja tog naloga; ona nije imala čvrstu prirodu jednoga Ivana Krstitelja. Bog ju je natjerao u bolesničku postelju: bila je kao uzeta. I tek kada je počela pisati, ponovo je ozdravila. Sada je spoznala Božju volju i pisala sljedećih deset godina svoje prvo djelo »Scivias« (Upoznaj puteve). Tu ona na temelju snažnih vizija iznosi dimenzije i dublje razloge stvaranja i izbavljenja.

Tada nastupa događaj koji je stavlja na udar svjetske javnosti: Od 30. studenoga 1147. do 13. veljače 1148. održavao se u Trieru sinod na kome je papa Eugen III pred okupljenim kardinalima, biskupima i teolozima osobno čitao naglas iz Hildegardine knjige »Scivias«, nakon što je s pomoću komisije dao na Dissibodenbergu provjeriti Hildegardin vidovnjački dar. Papa ga je potvrdio, a time je ona dobila crkveno priznanje i postala glasovitom na čitavom Zapadu.

Na Rupertsbergu su tada nastala njena djela neprolazne vijednosti: »Knjiga o zaslužnom životu« (Liber vitae meritorum), neka vrsta znanosti o životu u kojoj se opisuje naplata dobrih i loših djela. Zatim je nastala »Knjiga o božanskim djelima« (Liber divinorum operum), neka vrsta teologije svemira. Uz to i njene pjesme i pjevanja, dramatizirani biblijski motivi i legende o svecima, kao i njena prirodoslovna i medicinska djela koja su velike kulturno- i književnopovijesne vrijednosti.

Sva je svoja djela diktirala na latinskom jeziku, pri čemu joj je redovnik Volmar služio kao tajnik, a njegova duhovna sestra Richardis iz Stadea kao tajnica. Hildegard nije savršeno vladala latinskim, te je formalnu korekturu po pravilima gramatike prepustila redovniku Volmaru koji joj je služio uzornom odanošću i diskrecijom sve do svoje smrti godine 1173.

Rupertsberg je postao za čitavu Europu takoreći prostorom za primanje na razgovor: na tisuće ljudi dolazile su kao privučene magnetom tražeći u Hildegarde savjet, a tu nisu bili izuzeti ni biskupi ni pape, carevi i kraljevi. Ona je bez straha pokušala djelovati na savjest pape Anastazija IV: »Ti zanemaruješ kraljevsku vrlinu pravednosti, ti gledaš kako zlo ponosno uzdiže glavu, jer se plašiš tih ogavnih ljudi koji vole novac više od pravde... Ti koji si imenovan za vidljiva pastira, podigni se i pohitaj k pravdi, kako ne bi bio od velika Pastira okrivljen da nisi čistio svoju staju ni bolesno stado pomazao uljem.« U Ingelheimu se susrela s carem Barbarosom koji je značio strah i trepet. Ona ga je medutim svojim oštrim riječima uspjela ponukati da obustavi svoje teške borbe protiv pape.

Ljubav prema Crkvi, revno zalaganje za Kraljevstvo Božje krasili su tu ženu. Kako bi mogla smjestiti mnogo redovnica utemeljila je u Eibingenu, iznad Rüdesheima, još jedan samostan. Uz svoju bogatu književničku djelatnost razvila je i bogatu korespodenciju s četvoricom papa, mnogim crkvenim dostojanstvenicima i konventima. Ostala su nam sačuvana i četiri njena pisma caru Barbarosi. Kada car nije prestajao postavljati protupape, čime je izazvao osmnaestogodišnji vjerski raskol, zauzela je Hildegarda otvoren i odlučan stav protiv njega. Snagom kakvom se papa Leon Veliki usprotivio hunskom kralju Atili pisala je ona caru Barbarosi: »Onaj koji je tu, govori: Uništit ću neposluh, a protivljenje onih što mi prkose satrt ću samim sobom. Teško, teško tom opakom dijelu zlikovaca koji me preziru! Poslušaj to, kralju, želiš li živjeti, moj će te nož inače probosti!« Tako je ta slaba i vječno bolježljiva žena ipak dosegla veličinu jednog Ivana Krstitelja koji je pružio žestok otpor kralju Herodu.

Ali čujmo i čudimo se: Ta se žena ni sa svim tim još nije zadovoljila. Njeno apostolsko zalaganje nije poznavalo granice. Kršćanstvo je bilo uznemireno pojavom protupapa, nestalo je stege i reda u svećenstva i u samostanima. Sada se Hildegarda nije više mogla zaustaviti. U svojoj brizi za Kraljevstvo Božje često je od 1158. do 1171. napuštala samostansku ćeliju i polazila na dulja misionarska putovanja, u Franačku, Würzburg i Bamberg, zatim u Köln, Trier i naposljetku u južnu Njemačku gdje je propovijedala u samostanima i na sajmištima, te pozivala svećenstvo i puk na pokajanje i obraćenje. Možemo zamisliti kakve je to napore nosilo sa sobom za tu ženu staru preko sedamdeset godina, pogotovo ako još uzmemo u obzir da je mjestimice morala prevaliti dio puta na konju, pješice ili ladom. Hildegarda je bila toliko ispunjena Bogom da je posvuda umjela uzdrmati srca i pokrenuti ljude da se obrate. Također je javno nastupala protiv onih koji su širili pogrešna učenja, na primjer katara (pripadnici jedne asketske južno i zapadno europske kršćanske sekte, grč. katharos = »čist«, op. prev.) u Kölnu.

Hildegard nije medutim bila samo u brizi za duhovnu dobrobit svojih bližnjih. Budući da je gotovo stalno bolovala, željela je pomoći i bolesnima. Pisala je svoje medicinske knjige da bi ljudima skrenula pozornost na one ljekovite snage što ih je Bog položio u prirodu.

Mi držimo providnošću da je autor ove knjige nanovo otkrio medicinske spoznaje i savjete svete Hildegarde što i ovom knjigom čini pristupačnima našem vremenu.

Hildegarda je umrla 17. rujna 1179. u dobi od osamdesetjedne godine. U trenutku njene smrti zasjao je na

nebu blistav svjetlosni križ – svjedočanstvo da je ona zaista smjela gledati »živo svjetlo«.

Ona koja je jednom izrekla divnu rečenicu: »Stvorenje gleda na svoga Stvoritelja kao dragana na svoga dragoga«, smjela se sada vratiti kući k Ocu svjetla. Na njoj su se obistinile Kristove riječi: »Došao sam da bacim oganj na zemlju, pa kako bih želio da se već zapalio! (Luka 12, 49).

Povodom velike godine sv. Hildegarde, 1979. – 17. rujna 1979. prošlo je osamsto godina od njene smrti – izdala je nakladna kuća životno djelo Dr. Gottfrieda Hertzke, »Čudo Hildegardine medicine« koja predstavlja nastavak i produbljenje ove knjige. Tu se na temelju novih istraživačkih rezultata ponovno razmatra opće poznata slika sv. Hildegarde. U svojoj poruci povodom godišnjice njene smrti napisao je papa Ivan Pavao II: »Već od nježnih godina obdarena osobitim nebeskim darovima mudro je sv. Hildegarda prozrela tajne teologije, medicine, glazbe i drugih umjetnosti, napisala o njima brojne knjige i ukazala na vezu između prirode stvorene po Bogu i izbavljenja.«

Arnold Guillet

Čudesan je Bog u svojim svecima, a veoma čudan svijet u svom sudu. ON je prije osamsto godina (oko 1155. godine nakon Krista) otkrio jednom siromašnom stvorenju svoju medicinu, upotrebljivu za čitav svijet, a ni jedan jedini čovjek naših dana nije dosada ozbiljno primio na znanje tu činjenicu, osim autora ove knjige. Kršćani se ponekad čine poput djece: Kada je moja sestra bila mala djevojčica donio joj je mali Božić pored mnogih lijepih igračaka i jednu slikovnicu. Upravo je tu slikovnicu poželjela vidjevši je nekoliko mjeseci ranije u trgovini gospodina Gessenhartera u Bad Gasteinu, gdje je moj otac bio liječnik. Sada je malo derište stajalo tu pod jelkom, zadovoljno promatrajući svoje poklone i zadovoljno pljeskalo ručicama radosno kličući: »Dragi Božić! O, dragi Božić! Sve je to donio dragi Božić...« A tada je odjednom otkrila slikovnicu: »... ali ovo je donio gospodin Gessenharter!«

Kada sam trebao napisati uvod u Hildegardinu medicinu i mislio na iskustva što sam ih u vezi s Hildegardom stekao s mojim dragim kršćanima, pala mi je na um ta priča. Jer svi prijatelji sv. Hildegarde, ma koliko ih bilo u našim danima, stoje s divljenjem pred njenim silnim vizionarskim pisanim djelom i uzvikuju: »Ah, sve nam je to dragi Bog poklonio putem nje. Kakve li teološke finoće, kakve li nadljudske mudrosti...!« Da bi zatim isto tako energičnim gestama upozoravali na njenu medicinu i uzvikivali: »... Samo ne njena medicina!« Ne znam čemu bih se trebao više čuditi: Što je Bog putem sv. Hildegarde poklonio čovječanstvu kompletan medicinski sustav ili što ljudi, također i kršćani i upravo katolici uporno ne žele prihvatiti to čudo kao istinito. Pritom su dokazi za čovjeka dobre volje više nego dostatni, kao što me je

naučila moja tridesetogodišnja djelatnost liječnika opće prakse i gotovo četrdesetgodišnje proučavanje Hildegardinih knjiga.

O Hildegardi iz Bingena treba se zapravo znati samo jedno: Ona je bila najneobičnija od svih takozvanih mističarki; jer nikada nije dospjela u ekstazu ili slična izvanredna stanja. Ona sama jasno svjedoči na početku svojih knjiga u dobi od četrdesettri godine i još jedanput, mnogo godina kasnije, već blizu svoje osamdesete godine, da u potpuno budnom stanju, pri punoj svijesti, kako danju tako i noću stalno ima pred očima neku vrstu nebeskog televizora iz koga doslovce uzima slike i tekstove za sva svoja pisana djela, a da pritom nikada ne zapada u ekstazu ili polusan. Ona piše o tome »...nečemu poput svjetlećeg oblaka u kome vidim i čujem slike i riječi...« Je li drugačije u televizora! Samo što su programi nebeskog odašiljača znatno drugačiji od naših zemaljskih: godinama krug istih tema. Naime, tijekom deset godina (1141.-1151.) program velike knjige »Scivias«, njenog prvog i najpoznatijeg djela; sedam godina (1151.-1158.) trajalo je drugo razdoblje očitovanja u kome je napisala svoju medicinsku knjigu (u dva sveska), knjigu tumačenja Evanđelja, knjigu pjesama; pet godina (1158.-1163.) bilo joj je potrebno da bi dovršila svoju pravnu, zapravo psihoterapeutsku knjigu »Vita meritorum«. Djelo što ga je stvorila u visokoj dobi, »Čovjek«, bilo joj je prikazivano na njenom »televizijskom programu« od 1163. do 1171. (1173.) godine. Njena autobiografija, vjerojatno jedina njena »osobna« knjiga, dakle ona čiji sadržaj nije bio uzet iz »zvučna svjetlosnog oblaka«, sačuvana je na žalost samo djelomično, a najvjerojatnije je bila diktirana 1179. godine kada je Hildegarda umrla u dobi od osamdesetjedne godine.

Već po vremenskim razdobljima nastanka njenih djela što ih je ona upisala gotovo povijesnom točnošću

na početku svake nove knjige – kao da je znala da će današnji povjesničari htjeti sve točno znati – proizlazi s očitom sigurnošću da je za svoju medicinsku knjigu u dva sveska imala na raspolaganju veoma ograničeno vrijeme, da je zapravo već samim pisanjem odnosno diktiranjem potrošeno raspoloživo vrijeme. Tada joj je bilo oko pedeset pet godina; rekli bismo da je bila u klimakteriju. I upravo su joj se u toj životnoj dobi događale »prirodoznanstvene« vizije. Nikada prije i nikada kasnije nije se književnički bavila medicinom. Njeno djelo iz poodmakle dobi (Čovjek - Božje djelo) sadrži doduše također točan opis svih procesa izmjene tvari u ljudskom organizmu, – ali samo u svrhu duševne analogije, zbog objašnjenja, da bi se moglo bolje razumjeti ono silno Nešto što nazivamo dušom.

Nije se međutim radilo samo o tome da naša svetica nije inače nikad napisala nešto o medicini, tako da je njena medicinska knjiga bila odjednom tu poput eratičkog bloka: Ne, ona se također nije nikada ni bavila medicinom u praksi! To posve jasno dokazuje potpuna šutnja svih izvora o takvoj Hildegardinoj djelatnosti. Da se ona ikada bavila prirodoznanstvenim proučavanjima i istraživanjima ili čak obavljala bilo kakvu medicinsku djelatnost, tada bi nam moralo biti predajom sačuvano barem neko i najmanje nagovještenje o tome. Ni u samim Hildegardinim djelim, ni u bilo koga od njenih suvremenika, niti u čitavoj predaji kasnijih stoljeća nema nikakva traga o tome. Ona je liječila, ali prema predaji samo čudotvornom moći, ne lijekovima.

Sve suprotne tvrdnje onih »također Hildegardinih poznavalaca« što su se pojavile u opskurnom devetnaestom stoljeću bile su posve neosnovane, ali su na žalost pratile Hildegardina pisana djela i do današnjih dana.

Tu još treba reći da sama Hildegarda na kraju svoga životnog djela jasno svjedoči i objašnjava: »...da su sa-

držaji svih njenih knjiga što ih je ikada napisala potjecali isključivo iz njena nebeskog »televizijskog ekrana (svjetlucava oblaka punog riječi, slika i zvukova)...«, a na drugom mjestu u svojim knjigama svjedoči: »nikada se nisam bavila znanstvenim proučavanjima...« Kršćansko-redovničkim učenjacima njenog doba bilo je uostalom posve daleko svako prirodoznanstveno istraživanje. Može se reći da je ono počelo tek sto godina kasnije, s Albertom Velikim († 1280.) i Rogerom Baconom († 1294.), a o medicinskom istraživanju da se i ne govori. A još prije njih pojavila se žena koja je od osme godine života rasla u samostanskoj klauzuri, dok je od tridesetosme godine bila utemeljiteljica i predstojnica cvatuće zajednice benediktinki...

Kome ni to još nije dovoljno, tome mogu kao vjerojatno jedini poznavalac i istraživač Hildegardine medicine, kao liječnik opće prakse dvadesetog stoljeća, jamčiti da pored tih vanjskih razloga isto toliko unutarnjih razloga iz poznavanja Hildegardine medicine govori protiv tvrdnje da se pritom moglo raditi o ljudskom djelu.

1. Hildegardina je medicina toliko moderna da smo tek sada nakon milijuna intenzivnih istraživačkih sati najučenijih ljudi, najpreciznijih bioloških aparata i mjernih metoda emancipiranog istraživačkog duha počeli naslućivati ili pomalo razumijevati kakvo temeljito, najtemeljitije znanje o zdravlju i bolesti sadrži Hildegardin nebeski medicinski program. Koliko je malo o tome znalo tadašnje vrijeme najbolje pokazuje činjenica da je Hildegardin drugi svezak medicinske knjige praktično od trinaestog do devetnaestog stoljeća nestao, dakle bio zanemaren. Jedini njegov primjerak bio je ponovo otkriven tek sredinom prošlog stoljeća. Njegova je autentičnost međutim neosporna.

Kao dokaz i primjer za njegovu apsolutnu znanstvenost navodim samo tri točke:

a) Rak kao bolest opisan je u njegovu nastanku i njegovim vezama tako točno da mi je upravo činilo zadovoljstvo promatrati tijekom dvadesetpet godina kako su moderni istraživači raka u svojim rezultatima potvrđivali jedno za drugim točno ono što opisuje Hildegarda i mogao bi ih zahvaljujući njoj točno predkazati što će oni još otkriti na tom području nakon dugotrajnih napora i istraživanja. Oni tada neće još međutim imati lijek – dok Hildegarda čak objašnjava način njegova djelovanja.

b) Hildegarda najdetaljnjije opisuje krvne grupe, nadalje hormone, štoviše moždani privjesak (hipofizu) kao upravljački sustav ženskog ciklusa.

c) U Hildegardinim se djelima otkriva »kemijska tvornica« čovjek sa svim procesima fiziološke kemije bjelančevina i njihove modifikacije u ljudskim organima i to daleko bolje nego što mi danas znamo o tome. Kao da je ona poput vrhunskog kemičara proučila sve laboratorije svijeta. Ta jadna, bolesna redovnica dvanaestog stoljeća...

2. Hildegardine su medicinske knjige – kao sve njene knjige – istog kova. Tu nema nagađanja i dvojbi, nema nikakva Ako ili Ali, nikakva Možda i Ili. Tu list za listom nalazimo jednu uz drugu vrhunsku genijalnost i jednostavnost iskonskoga sjedinjene sigurnošću znalca. Kao primjer navodim sljedeće:

a) Razvoj riba, a među njima poimence jegulja. To se čini osobito čudnim zbog toga, jer tek u 20. stoljeću dolazimo na trag toj zanogetki prirode.

b) Tipična ljekovita sredstva i njihovo tumačenje. To je do danas teško navesti točno za jednu bolest, a Hildegarda je to učinila za sve bolesti, sa sigurnošću, preciznošću, kako to ne bi mogao i vjerojatno neće nikada moći ni jedan čovjek – jedino Bog!

c) Broj ljekovitih sredstava doseže u Hildegarde brojku od oko dvije tisuće. Rezultat proučavanja! Izmišljotina!

3. Najljepše od svega: Njeni su savjeti pravilni, a njeni lijekovi liječe. Već se trideset godina bavim Hildegardinim liječništvom. Kad god sam se točno držao – i mogao se točno držati, njenih uputstava, tada rezultati nisu zadovoljili samo liječnika, već i liječničku logiku razborita praktičara. O tome treba dati svjedočanstvo i ova knjižica. Ja imam doduše na dohvatu samo oko tristo njenih sredstava, ali kakav je silan životni rad uložen već i u njih. Ja sam samo oponašatelj, jer sâm nisam otkrio ni jedno jedino ljekovito sredstvo. Uvijek isti rezultat: Ono što je ONA tako skromno i jednostavno zabilježila točno je, od rečenice do rečenice, od riječi do riječi.

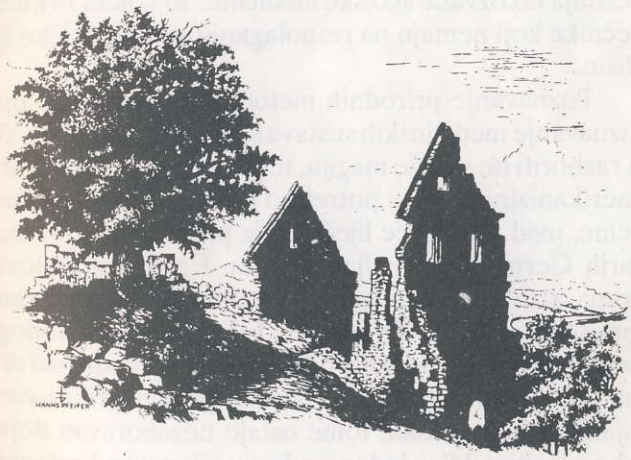
Kao četvrti argument mogao bih još navesti: Tko ostvari tako golemo filozofski-teološki-medicinski-psihološki iz temelja novo pisano djelo, to znači orginalno, cjelokupno pisano djelo kao što je to učinila Hildegarda, taj nije od drva od koga Bog rezbari istraživače. Kome je poput Hildegarde zvanje da kao tajnica desetljećima bilježi Božje tajne, taj ne može istodobno imati poziv istraživača.

Ono što istraživaći i stručnjaci pišu o sindoni (Kristovu mrtvačkom pokrovu) iz Turina vrijedi na isti način za sve Hildegardine knjige, također i one medicinske:

»nulla pictura«
Nije ljudsko djelo!

U drugom dijelu svoje medicinske knjige piše sama Hildegarda – i to spominje čak dvaput – »...te mi je opisane lijekove protiv navedenih bolesti otkrio Bog...« Zašto se zapravo uopće sumnja u to? Zato, jer ne može

biti ono što ne smije biti? A zašto ne smije biti da zaista imamo Božju medicinu? Svjedočanstva onih što poriču božansko porijeklo Hildegardina liječništva međusobno su veoma proturječna. Neke bih protivnike pitao: Kako si dospio u to nevjerničko društvo? Međutim, fenomen je naših dana i to poimence na njemačkom govornom području, da bi ljudi najradije htjeli Bogu propisati kada i kako treba upotrijebiti svoju čudotvornu moć. »To je djelo Gospodnje, ono je divno u našim očima (Matej 21, 42). Dobro je objavljivati Božja čudesna djela! To treba činiti na slavu Bogu, velikom upravitelju svih pravih liječnika, a također i profesora. Uzmi i čitaj! Tako liječi Bog.



Ruševine samostana Sv. Disibod gdje je Hildegarda djelovala kao predstojnica. Prema crtežu J. C. Scheurena i litografiji A. Brandmayera oko 1830. Crtež Hannsa Pfeifera, Mainz – Kastel.

Što znači prirodno liječenje?

Hildegardina medicina koju sam ja prihvatio u svojoj liječničkoj praksi može se slobodno uvrstiti u veliku skupinu prirodnih metoda liječenja što ih liječnici i danas primjenjuju. Jer ne postoji jedno jedinstveno prirodno liječenje, već postoje samo različite prirodne metode liječenja. Tako u Njemačkoj primjenjuje svaki od oko tri tisuće liječnika koji se time bave vlastitu varijantu prirodna liječenja; svi oni kombiniraju svoje omiljene metode (na primjer primjenu vode po Kneippu, Schlenzu, Schrottu, dijetne kure i kure gladovanja, homeopatiju, saunu, masaže, travarstvo, kiropraktiku, neuroterapiju, psihoanalizu) s danas opće korištenim lijekovima protiv temperature i bolova, te drugim modernim metodama liječenja takozvane školske medicine. To vrijedi za kućne liječnike koji nemaju na raspolaganju specijalističko liječilište.

Poznavanje prirodnih metoda liječenja uključuje i poznavanje medicinskih sustava stranih zemalja, ukoliko su razboriti ne sadrže magiju, te još nisu europeizirani ili amerikanizirani. Tu je potrebno i znanje iz povijesti medicine, uvid u umijeće liječenja iz prijašnjih vremena, u starih Germana i Rimljana, Grka, Egipćana, Židova i Arapa, a da ne budemo njima više obvezani nego što nam dopuštaju razum i čovječnost. Još ni jedna od mnogih metoda prirodna liječenja nije odnijela pobjedu nad drugim. Tko je jednom vidio na filmu usporeno prikazivanje klijanja i rasta graška, tome ostaje nezaboravan dojam kako pojedine klice jedna uz drugu vijugavim kretanjem i boreći se streme prema svjetlu, dok se ovaj ili onaj grašak ne izdigne iznad drugih. Ja u tom graškovu polju što se zove »prirodno liječenje« sijem ovom knjigom ovo sjeme: Hildegardinu medicinu kao novu metodu prirodna liječenja. Ona se zapravo ne može usporediti ni s jednom dosada poznatom prirodnom metodom liječenja, a sa svima njima ima zajedničko samo to da su njihova sredstva i metode primjereniji ljudskoj prirodi nego danas prevladavajuće kemikalije.

»Liječnik za prirodno liječenje« samo je pravni pojam, skupno ime za sve one liječnike koji idu posebnim putevima u svojoj samoodgovornoj praksi, jer se žele istrgnuti iz sve više tehnizirane eksperimentalne medicine naših dana. Kako bi zakonodavac mogao takve sve brojnije, ali međusobno prilično različite duhove staviti pod istu kapu i očuvati ih od bezakonja, stvorena je ta posebna grana njemačkog liječništva. Mi smo dakle isto tako pravi »doctores medicinae« kao i drugi liječnici. Morali bismo se zapravo zvati »doktori dviju medicina«[1] danas uobičajene medicine i prirodne medicine.

1. Nekada se pod tim podrazumijevao liječnik koji je pored opće medicine vladao i bavio se još i kirurgijom.

Priroda

Da bismo se bolje razumjeli čini mi se svrsishodnim ovdje uključiti mali osvrt o prirodi. U Brockhausovu leksikonu piše: »Priroda: Sve što se oblikuje po vlastitim zakonima bez tuđe pomoći, ono što nastaje samo po sebi, nasuprot onom načinjenom, umjetnom.« A moderni autor E. Sievers piše u svojoj knjizi »Priroda kao put« (Köln 1966.): »...izvanredno je malen broj onih koji drže svojim zadatkom da sveukupnost, prirodu, čovjeka, promatraju kao ono što oni jesu, naime kao cjelinu...«

Kažemo li dakle: Cjelovitost svijeta je priroda – s odbitkom svega onoga što su u njoj načinili ljudi, tada smo dosta blizu pojmu prirode. Kada ne bismo dakle uzimali u obzir čovjeka i njegova djela i djelatnost, ono što bi ostalo bila bi čista priroda, cjelovitost prirode, svemir. Prirodna je medicina prema tome točno u suprotnosti s medicinom što ju je »načinio« čovjek? Tu djelo prirode, tamo djelo čovjeka!? Ne bih zapravo htio biti tako radikalan. Reći ću nešto drugačije: Prirodno znači jedinstveno – neusporedivo. Kako se to treba shvatiti?

Ako imam drvo kruške i drvo jabuke, svako od njih ima za sebe nešto jedinstveno po čemu mogu razlikovati krušku od jabuke i uopće od svega usporedivoga. Priroda se sastoji od takvih jedinstvenosti, neponovljivosti: Sunce je jedinstveno, ruža i tulipan, srna i slon, more i kiša i kako se već zovu sve prirodne stvari. Ruža ostaje ruža, tulipan ostaje tulipan, a kiša ostaje kiša – jedinstveno, neponovljivo, kao što je čovjek čovjek, a ne – majmun. Računati s tim prirodnim činjenicama znači prirodno misliti.

Teškoća je samo u tome da se pravilno shvati ono bitno, biće prirodnih stvari. Jer to je njihova priroda.

Tako postoji priroda ruže i priroda tulipana, priroda čovjeka i priroda majmuna i upravo se u tome po čemu se oni razlikuju sastoji njihova priroda. Ljudi mogu također otkriti ono po čemu su one nalik ili slične jedna drugoj, ali onako kako to oni čine, napuštaju prirodni sustav i čine iz toga neprirodno ljudsko djelo. S obzirom na to čini mi se da su priroda i eksperiment tipične suprotnosti. Gdje počinje eksperiment, dakle čovjek, tamo prestaje priroda. Tulipan se ne može patvoriti, ali se eksperiment može.

Primjenimo li tu spoznaju na medicinu, tada je jasno da je naša moderna medicina gotovo isključivo eksperimentalna medicina: Ona nije primjerena ljudskom biću, njegovoj neponovljivosti! To danas osjećaju mnogi ljudi – i okreću se prirodnim metodama liječenja. U toj se struci čine dakako također još mnogi eksperimenti. Ta ljudi baš žele biti moderni! Bit će potrebno dosta vremena da bi se spoznalo kako je priroda već učinila sve eksperimente... Ime Priroda obavezuje nas u svakom slučaju, štoviše upravo primorava da gajimo najveće nepovjerenje spram surovih eksperimentiranja naših dana. U tom je smislu veoma utješno što mojim novim ljekovitim sredstvima nije bio potreban ni jedan jedini »eksperiment« da bi postala onim što jesu. Može se dakle i bez eksperimenata. To ne treba značiti: i bez iskustva. Sa svojih skoro šezdeset godina imam dakako i svoje iskustvo. Jer ljudskoj je prirodi svojstveno stjecati iskustva. I zahvaljujući iskustvima koja su mi dala mudrost okrenuo sam se prirodi.

Liječnik se, zahvaljujući svom dugom općem i ljudskom studiju čini kao stvoren da bude branilac interesa prirode. Tako držim mogućim da se dopre do temelja stvari kakve one jesu, a da se one ne rastave na pojedinačne sastavne dijelove. Zbog toga ova knjiga sadrži dobar dio filozofije. To nikako ne ispada iz okvira općeg

liječništva. Glasoviti dr. Paracelzus također kaže da liječnik mora biti filozof. Time samo dokazuje da se europska liječnička tradicija osvrće 2500 godina unatrag. On samo izgovara ono što je napisao već Hipokrat: Liječnik koji je istodobno filozof, nalik je božanstvu. Što su Grcima bila božanstva, to su u kršćanstvu bili sveci. A naše vrijeme? Ono nema ni svece ni božanstva, nego još samo idole. To je u »prirodi« našega doba. Već sviće međutim novo vrijeme, a »potresi« što ih trpimo njegovi su porođajni bolovi. Tako se možemo nadati da će prirodna medicina jednom naći svoje prirodno mjesto.

Nova metoda liječenja

Ono novo počiva na bitnim, za praksu dosada nepoznatim lijekovima i metodama liječenja. Tu je sadržano mnogo Hildegardinog misaonog blaga. Hildegarda je potrvrdila uvjeravanje moga »zemljaka« i glasovitog liječnika Teofrastusa Paracelzusa da sve bolesti moraju biti izlječive, kada on kaže: »...da Bog nikada nije dao neku bolest, a da nije uputio i na lijek protiv nje...« Moramo samo tražiti. Ja sam tražio – i našao Hildegardu. Po njenoj medicinskoj knjizi nije najteže izlječiva bolest rak, već su to migrena i astma. Pritom izlječivost znači mogućnost potpunog uklanjanja bolesti iz njenih temelja, ne samo suzbijanje nekih djelomičnih mehanizama i simptoma. Dosada mi je doduše misaoni sustav Hildegardine medicine uskratio svoj posljednji ključ. Kasnijim će naraštajima biti lakše u tom pogledu. Ja sam nadasve zadovoljan golemim obogaćenjem svoga liječničkog znanja zahvaljujući njenoj medicini i ne smijem ga zadržati samo za sebe.

Novom mi se čini isto tako i demistifikacija medicine također zaslugom »mističarke« Hildegarde. To je medicina za svakoga. Ona u načelu ne pretpostavlja neka teoretska znanja koja se i tako uvijek pokažu nakon nekog vremena zastarjelima. Tako može s Hildegardom praktično svaki čovjek koji razumno razmišlja postati svojim vlastitim liječnikom. Tada se liječnik razlikuje od pacijenta samo po tome što se on bavi svim bolestima, dok pacijent mora praktično poznavati samo svoju vlastitu bolest. Liječniku je osim toga zadatak prodrijeti u teško dokučive veze mnogih bolesti koje sve proizlaze iz jednog jedinog korijena. Dokle god se tijekom bolesti ne zakomplicira uslijed paraprirodna liječenja, može se postaviti upravo rodoslovlje bolesti. Mnogi ljudi to instink-

tivno osjećaju i zato traže prirodno liječenje. Prirodno znači međutim ono koje je primjereno ljudskoj prirodi. Budući da mi ne poznajemo ljudsku prirodu, moramo potražiti savjet u onoga koji je poznaje, u BOGA. Upravo nam tu pomaže Hildegarda. Njena medicina znači redukciju medicinskog znanja na ljudsku mjeru, na ono što je još shvatljivo jednom jedinom ljudskom mozgu: Medicini se ne udovljava timovima specijalista i elektronskih mozgova, već humanizacijom, vraćanjem na ljudsku mjeru.

Za to je potreban jezik što ga svi razumiju. Hildegarda ga je sebi stvorila. Da, tajna jezika je čak tajna Hildegardine medicine. Zato sam svoju knjigu razdijelio po slovima to jest 25 slova i uz svako slovo potražio jednu skupinu bolesti što počinje tim slovom. Prije nego što počneš čitati, pogledaj sadržaj i potraži jedno svoje »omiljeno slovo« (pogledaj njemačke nazive bolesti, op. prev.). Zapamti ga! On ima veze s Tvojim najslabijim, najosjetljivijim mjestima gdje je polazište Tvoje bolesti ili Tvoga zdravlja. Uopće nije potrebno da čitaš knjigu po redu. Upravo tema A: apscesi nekom će se činiti suvišnom, drugom možda čak nemogućom i neprihvatljivom za dvadeseto stoljeće, dok će ostalim čitateljima donijeti pravu radost i spoznaju. Tu je važan duh cjeline. Zato pročitaj cijelu knjigu i ne traži u njoj samo svoje bolesti ili bolesti svoje tetke. Čitajući ovu knjižicu upoznat ćeš prirodni sustav nedicine i krenuti putem na kome ćeš postati prirodnim čovjekom. Jer naš vlastiti stav spram medicine daje određenje našem osobnom životu mnogo više nego što to mi mislimo.

NOVA LJEKOVITA SREDSTVA koja se navode u ovoj knjizi pripadaju najvećim dijelom onom međuprostoru bolesti koje bi danas liječnik mogao isto tako dobro liječiti prirodnim putem kao i eksperimentalnim. Isto tako dobro? Zašto u takvim slučajevima radije mislim na prirodno liječenje? »Rođenim« prirodnim pacijentima ne trebam to objašnjavati. Trebam li to međutim ipak odjenuti u riječi, reći ću: Radije mislim na prirodno liječenje, kako bi Ti zaista postao čovjekom! To ne ide bez prirode, a svaka bolest daje mogućnost da se krene putem što vodi do nje. Ne natrag k prirodi, već naprijed k prirodi, do onoga »Spoznaj – sama – sebe!« Put u propast udaljuje se od prirode. Jer priroda je Božje Kraljevstvo. Samo ćeš zahvaljujući njoj – nikada protiv nje – postati radosnim čovjekom u dubini svoga srca koji je ispunjen usrećujućom spoznajom da je jedinstveno, neponovljivo Božje izdanje. Prirodno liječenje nije prvi, već posljednji stupanj medicine i zbog toga je očuvano do naših dana. Što ga prije počneš uvježbavati, to bolje – ako ti ga već nije neki dobri duh položio u kolijevku. Samo tako možeš dospjeti na onaj jednom zauvijek postavljeni cilj Tvojih dana i Tvoga života i to u potpunom posjedovanju *duhovne* snage. Ne obećavam Vam da ćete Hildegardinim prirodnim liječenjem steći besmrtnost, ali Vam obećavam životnu punoću; da biste jednom »stari i siti života« mogli učiniti veliki korak prema onom drugom, trajnom stanju u punoj slobodi, štoviše ljepoti. To zahtijeva dakako i odricanje, na primjer od opojnih i ovisničkih sredstava u koja se osim duhana i alkoholnih pića – ali ne i vina! – ubraja također i kava kao već uobičajeno sredstvo uživanja. Osim toga, moraš smoći hrabrosti za pravi odnos liječnik-pacijent time što ćeš malo pomalo učiti da budeš svoj vlastiti liječnik, tako da u liječniku vidiš kolegu i brata. Koliko o tome ovisi Tvoje izlječenje ne mogu Ti uopće opisati riječima. Gaji ljubav spram prirodna života i pravilno koristi svojih pet čula. Raduj se šetnjama i planinarenju, plivanju, jedrenju, jahanju, ribarenju, njegovanju vrta itd. Vjeruj u BOGA, utjelovljenje sveg DOBRA, Stvoritelja i gospodara prirodna poretka.

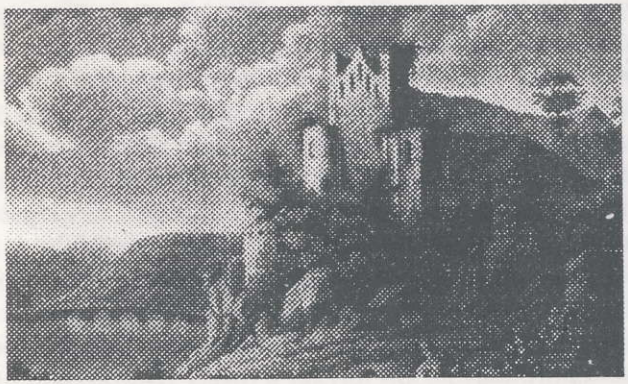
Da li je priroda sklona ili nesklona čovjeku, to u mnogome ovisi o samu čovjeku. Tko misli da priroda nudi čovjeku samo ljekovita sredstva, jako se vara. Usporedi poglavlje »Bolesnička prehrana«. Pravilno ophođenje s prirodom mora se učiti isto kao umijeće postupanja s ljudima ili samim sobom.

Od prirode nam dolaze bolesti i mogu tvrditi da su to stvarne i prave bolesti. Međutim, ono od čega danas često pate ljudi sigurno su dobrim dijelom umjetne bolesti, to znači takve koje zapravo izaziva upravo samo čovječanstvo, bilo zbog gluposti, pohlepe, zloće ili nekog drugog razloga. Onaj čija je priroda izliječena taj neće više biti tako lako uzrokom bolesti drugih.

Na kraju svakog poglavlja ukazuje se na Hildegardino misaono blago, kako bi se zadovoljila znanstvena potreba i ispunile želje Hildegardinih istraživača.

Neka čitatelj obrati pozornost na popis izraza na kraju knjige koji je podijeljen prema sljedeća tri gledišta:

1. Bolesti, činioci bolesti, organi
2. Ljekovita sredstva, metode liječenja, činioci liječenja
3. Vlastita imena, stručni izrazi, filozofsko-teološki pojmovi



Samostan Rupertsberg oko 1890. Po skici C. Reissa.

Medicina Sv. Hildegarde

Neka Vam ne smeta suhoparnost moje knjige. Medicna i jest suhoparna stvar. Dakle, također i Hildegardina medicina koja djeluje hladno, a katkad upravo šokantno. Tu se besprijekornu sveticu željeli ocrniti, poniziti, jer daje začuđujuće precizne navode o najintimnijem spolnom ponašanju ljudi i životinja. Redovnica? Hildegarda? Ako je njena medicina Božje djelo, tada nas to ne smije čuditi. Bog posve točno poznaje sve što je stvorio i narav svih svojih stvorova. Stoga Hildegardine knjige iznose na svjetlo dana grube činjenice našega grubog doba. Tako nije zapravo uopće teško prevesti Hildegardinu medicinu na jezik našega vremena. Ono što će čitatelj naći u ovoj knjizi odgovara moderniziranom izdanju originalnih Hildegardinih recepata koje je ona kao sve svoje knjige diktirala na latinskom jeziku.

Samo sam na nekoliko mjesta donio originalne tekstove u slobodnom prijevodu prilagođenom našem dobu. Sva se liječnička uputstva, a prije svega recepti, točno drže Hildegardinih odredbi. To zvuči kao da ih je diktirao Sveti Duh. Na prikladnom mjestu ukazujem čitatelju još jednom na to da je za svakoga važno držati se također i u naoko sporednim sitnicama posve točno tekstovnih uputstava, kao što je to naučio i autor ove knjige tijekom godina. Jer iako je moj prvi susret s Hildegardinim medicinskim tekstovima prije četrdeset godina bio ljubav na prvi pogled, trebalo mi je dugo vremena da bih naučio dovoljno ozbiljno shvaćati svaku riječ te mističarke. Mi smo zapravo u sretnom položaju da posjedujemo toliko praktično nepatvorenih tekstova. Pri izboru pedesetak Hildegardinih recepata sadržanih u ovoj knjizi odabrao sam osim toga neproblematična

mjesta, tako da su kritička razmišljanja vezana uz tekst bila u ovom slučaju nevažna.

Svoj sam glavni zadatak vidio u tome da u ovoj prvoj knjizi na svijetu o liječnički primijenjenoj Hildegardinoj medicini olakšam čitateljima njeno razumijevanje. Jer time sam stupio na neobrađeno područje istraživanja, isto tako za liječnike kao i za pacijente i ljekarnike. Istraživanje je moralo utvrditi – na veliku žalost znanstvenika koji su već zbog svoga zvanja sumnjičavi što se tiče božanstvenosti Hildegardine medicine – da nijedan od preko tisuću njenih recepata nije nikada nađen u liječničkoj tradiciji, a još manje u takozvanoj narodnoj medicini. Tamo gdje su načinjena poredbena proučavanja uvijek je rezultat glasio isto: Ne, Hildegardino znanje nije potjecalo odande. na primjer od Arapa čija je medicina nastajala upravo u Hildegardino doba. To se odnosi na njene recepte u njihovu sadržaju i strukturi, ali ne i na medicinski jezik: Medicinski je način izražavanja odjeven u jezik njena doba, onako kao što ja svoju knjigu odijevam u jezik svojih čitalaca.

Hildegardina medicina počinje za javnost zapravo tek izdavanjem ove knjige. Hildegarda je diktirala dvije medicinske knjige koje dosada nisu postojale za praktičnu medicinu, jer su samo određivale povijesno postojanje. Hildegardina se medicina sastoji dakle u tome da liječnik učini njene mrtve medicinske tekstove praktično uporabivima za svoje doba. Ako on to ozbiljno pokuša, tada može sebe nazvati Hildegardinim liječnikom. Možemo zamisliti da će buduća desetljeća postaviti takvom liječniku znatno veće zahtjeve nego danas ne bude li obavljao samo načelan, nego već u detalje razrađen pionirski posao. Vjerojatno će proći još dosta vremena do otkrivanja onih najfinijih detalja svih Hildegardinih knjiga, pri čemu jednako mislim na teološke kao i na medicinske.

Hildegardina medicina stoji i pada sa svojim božanskim porijeklom. Svi pokušaji da se Hildegarda zaogrne nekim drugim medicinskim ogrtačem, da se ona na primjer nazove liječnicom ili prirodoslovkinjom, osuđeni su u svjetlu povijesnog istraživanja na jednu propast. Otac liječnika Hipokrat pripisivao je zaslugu za svoj poziv »božanskim praocima«. Izvoditi Hildegardinu medicinu od samog živog Boga svakako je opravdana kršćanska potreba.

Ukoliko se na kraju svakog poglavlja ne spominje ništa drugo, tada se navedene metode liječenja nalaze u Hildegardinoj »Knjizi o ljekovitom bilju« iz njenih sačuvanih sabranih djela pod nazivom »Physica« (Migne, Patrologia Latina, svezak 197). Njeno drugo medicinsko djelo nazivam »udžbenikom«.

Apscesi

– pitanje je sada

Svaki apsces počinje malim gnojnim žarištem. Negdje na koži, u koži ili pod kožom toliko se svidi klicama infekcije da se tamo udomaće i počinju razmnožavati. Apsces raste i raste! – Čovjek se općenito bori protiv bacila i često mu uspijeva »samoizlječnje«. To ovisi dijelom o našoj obrambenoj snazi koja može biti prilično različita na raznim mjestima tijela (kože) i u različito vrijeme; dijelom to ovisi o sposobnosti, agresivnosti, neobuzdanosti klica infekcije, a napokon i o našoj mudrosti – ili gluposti: ogrebemo li »pogrešno« mjesto, pokušamo li iglom (steriliziranom ili ne!) iščeprkati iver što se uvukao dublje pod kožu, već može iz mala gnojnog žarišta (apscesa) koje bi prošlo samo od sebe, nastati veće. Bez obzira na to što se u jednog čovjeka gotovo nikada ništa ne zagnoji – neovisno o tome poduzima li on nešto protiv toga ili ne, – dok se u drugoga zagnoji svaka ozljeda (svakoj infekciji prethodi neka ozljeda), važno je znati prije svega kako se treba postupiti dođe li do zagnojenja ili upale rane.

Ako smijem savjetovati: Čim ti se negdje na koži javi neka upala i počinje prerastati u gnojno žarište, odmah se prihvati liječenja željezarkom.

Ona pomaže također i u najtežim uznapredovalim slučajevima. Gotovo će uvijek biti tada međutim potrebno da liječnik malim rezom otvori gnojno žarište, kako bi po starom pravilu omogućio otjecanje gnoja. Među-

tim, bez obzira je li apsces uznapredovao ili ne, pravilno pripremljen oblog od željezarke sprečava u svakom slučaju daljnje napredovanje procesa. Ona čini otpornijom okolinu gnojnog žarišta; bakterije se ne mogu više širiti dalje. Ali treba pravilno postupiti! Naime: zagnojeno, upaljeno mjesto na koži prekrije se komadom (čista) što tanja platna, a na njega se položi *kuhana, još topla* željezarka. U ljekarni možemo nabaviti *tucanu* željezarku.[2] Tucana (zdrobljena, usitnjena) treba biti, jer je sušena biljka previše voluminozna i neprikladna za rukovanje; svježa je na raspolaganju tek u rijetkim slučajevima.

Dakle, tucana biljka stavi se u vrećicu od gaze – možemo je brzo napraviti preklapanjem široka zavoja i prišivanjem njegovih rubova jedan uz drugi, skuha u vodi, zatim se voda malo iscjedi, a *topla kuhana* željezarka položi na tanko platno kojim je prethodno prekriveno gnojno žarište.

Čim se taj oblog *osuši* treba se obnoviti na isti način! Time se može okončati čitav niz početnih gnojenja, zaustaviti ona uznapredovala i nakon eventualno potrebnog *razrezivanja* gnojne vrećice brzo ih izliječiti.

Naglašavam: za oblog ne upotrebljavati vodu u kojoj se kuhala biljka, već samu biljku! Ne stavljati biljku direktno na oboljelo mjesto, već ga prethodno prekriti tankim platnom! Mada ja uvijek točno objašnjavam, ipak se uvijek iznova pogrešno postupi. Tada se nitko ne treba čuditi izostane li pravi uspjeh ili je na njega potrebno dulje čekati.

Što ćemo uvijek iznova vidjeti u tih novih prirodnih sredstava: Svako odstupanje od izvornog propisa pogoršava rezultat. U to sam se morao dovoljno često i kritički uvjeriti. Čitateljima bi trebao biti dovoljan zbroj mojih liječničkih iskustava da bi očuvali sebe od nepoželjnih

2. Verbena officinalis

šteta. Ako se liječenje biljkom željezarkom pravilno provodi, može se uspješno djelovati protiv niza kožnih inspekcija:

protiv kukca (panaritium);
furunkula, bedrenice (crni prišt), teških apscesa na zatiljku i leđima;
apscesa na znojnim žlijezdama (pod pazuhom);
apscesa na prsnim, mliječnim žljezdama (zastoj mlijeka);
apscesa na goljenici (pokosnici) i zagnojenih krvnih izljeva nakon nesreća;
kroničnih gnojenja rane;
za izlječenje rane nakon otvaranja gnojna žarišta.

Ja sam željezarkom uspješno liječio također i furunkule nosa, slušnog kanala i gornje usne; ali njihovo se liječenje mora uvijek odvijati pod liječničkom kontrolom. Samo on može donijeti odluku da li je i kada zbog nekog razloga još dodatno potrebna terapija pencilinom ili neka mast, da li se i koliko dugo mora bezuvjetno mirovati, te slične odluke koje zahtijevaju tankoćutnost. Primjenjuju se međutim sustavno već od početka oblozi od željezarke, mogu se izliječiti gotovo sva svježa gnojna i upalna žarišta.

Ne radi se samo o tome da se trebaju istrijebiti bacili, bakterije, uzročnici bolesti. Ljudska koža živi i nije željezo što rđa. Ako oboli koža, treba se i liječiti koža i to na onaj njoj najprimjereniji način. Liječenje »putem kože« igra u Hildegardinu sustavu liječenja veoma važnu ulogu. Slično, ali ipak posve različito nego u Kneippa, djeluju mnoga njena ljekovita sredstva »putem kože«, na primjer utrljavanjem, kupkama, zagrijavanjem ili puštanjem krvi (s pomoću naprave za usisavanje krvi), pri čemu se tim metodama liječi najmanje sama koža, a ponajviše unutarnja oboljenja.

Liječenje kožnih oboljenja ne zadaje velike teškoće samo klinici, već i Hildegardinu liječniku iako Hildegardina medicina navodi mnoga sredstva protiv njih. Ali pod kojim imenima! Velika je šteta što se Hildegardini pola njemački pola latinski nazivi za kožne probleme još ne mogu prevesti na moderni jezik medicine.

Opekline

U njih se ubrajaju (na žalost) također i oblici atomskih opeklina u kojih se prije svega radi o povredama izazvanim visokom vrućinom.

Daj Bože da nam nikada ne zatrebaju prirodna sredstva još i protiv toga!

A ukoliko Ti ipak zatrebaju, pokušaj hrabro s linimentom za opekline (lat. linimentum – ljekovit pripravak nalik na mast), uvarkom od lanena sjemena.

U slučaju opeklina što se svakodnevno događaju u kućanstvu on u svakom slučaju zadovoljava, radilo se o opeklinama prvoga ili drugoga stupnja.

Prije nekog vremena postavljeno je putem radija pitanje: Koliko ima vrsta opeklina i kako se treba postupiti prilikom pružanja prve pomoći? I kako se ne bi smjelo postupiti? Tako se moglo saznati da se na opeklinu ne smije staviti paučina, kao ni zgnječene stjenice ili muhe, ni mast ili ulje, a prije svega ne posipati je brašnom. Sve to, a vjerojatno i još mnogo više toga, katkada ljudi upotrebljavaju pri pružanju prve pomoći.

Pokazalo se da slušatelji nisu znali prave načine kako liječiti opekline kod kuće. Mašću protiv opeklina? Gelom protiv opeklina? Zavojem za opekline? Sulfonamidima? Metalnom folijom? Otvorenom terapijom (bez pokrivanja rane) u vlažnoj prostoriji?

Do današnjega dana traži se i pokušava. Dragi Bože, upoznaj ljude s jednostavnom i sigurnom metodom moga novog prirodnog načina liječenja! Ja sam je odavno iskušao. Do ublažavanja bola i bezprijekorna izlječenja dolazi brzo, te na primjeren i siguran način. Da, zaista, tako ne ostaju ružni ožiljci.

Onaj koji je negdje na tijelu opečen vrućinom vatre neka jako skuha u vodi laneno sjeme[3] i tom vodom natopi čistu (»ispeglanu«) *lanenu* krpu, te je *toplu* položi na opečeno mjesto; to će ublažiti bol i omogućiti brže izlječenje.

Tu se radi naime o tome da se trebaju izvući tvari što nastaju u slučaju opekline, a koje bi inače (u teškim slučajevima čak smrtno) otrovale organizam, kao što pokazuje znanost. Samo što se do sada nije poznavalo ni jedno posve zadovoljavajuće prirodno sredstvo protiv toga. A ono je zapravo tu! Zahvaljujući njemu mogu se spriječiti neposredne posljedice djelovanja vatre – najčešće opekline trećega stupnja, a pogotovo crvenilo i nastanak mjehura, što se tako često događa u kuhinji i općenito kući. Ne znam što da u tog novog sredstva najviše hvalim; možda brzo i trajno ublažavanje bolova što u svih pacijenata odmah izaziva umirujući osjećaj olakšanja.

Tu također vrijedi: Točno se držati svih uputa: Upotrijebiti se mora izričito laneno sjeme. Cijela zrna. Sjeme se mora jako skuhati, tako da nastane sluzavo – hladetinasti uvarak. Sjeme brižljivo ocijediti i uzeti samo *vodu* u kojoj se ono kuhalo. Preporuča se kuhati 3 čajne žličice lanena sjemena u 5-6 šalica vode (ca. 1/2 litre). Pozor, jako se pjeni. Za *oblog* se mora uzeti laneno platno. Iz toga proizlazi dakle da lan i u svojim vlaknima posjeduje učinkovitost protiv opeklina. To točno odgovara modernoj spoznaji da nije svejedno koji se materijal, kontaktna supstancija upotrebljava za zavoje. Lanena krpa natopljena lanenim uvarkom treba se uvijek položiti na opečeno mjesto *topla* i treba se obnoviti uvijek čim se počne sušiti ili postajati neugodna (hladna). Ne smije se dakle misliti: Što peče, mora se hladiti. Tu bi to bilo pogrešno.

3. Semen lini

Moram dodati dvije važne točke:

1. Liječenje teške opekline što zahvaća veliku površinu tijela treba se povjeriti liječniku.

2. Kada se iz opekline izvuče ona usijanost, vrućina i ostane još samo »normalna« rana na koži, tada se treba prestati s oblozima od lanena uvarka i do zarastanja rane upotrebljavati uobičajeno sredstvo za rane (masti). Primjenjujemo li naime te obloge predugo, naglo buja previše mlado (»divlje«) meso i teško ga je zaustaviti, te omogućiti epitelizaciju (stvaranje nove kože na mjestu rane).[4]

Isti taj oblog od lanena uvarka i platna (koje se češće mijenja) pomaže začudo – mada ne mogu reći na koji je to način povezano s liječenjem opeklina – također protiv postraničnih bolova. Pri tom ne treba uopće biti bolestan ni jedan unutarnji organ: Tko osjeća bolove na lijevoj ili desnoj strani (prsnog koša ili križa) i želi ih se brzo i sigurno riješiti, stavljat će češće te tople obloge od lanena uvarka.

Najprije se osjeti olakšanje, a naposljetku bol posve nestane, čak i ako je bio jak. Želi li se tu nešto otkriti rendgenskim pregledima ili drugim diferencijalno-dijagnostičkim metodama, najčešće se ništa ne nađe ako čovjek inače nije bolestan i ništa ga drugo ne boli. Što da takav jadnik učini? Ode li liječniku koji takvu bolest ne vodi na svom službenom popisu bolesti – (»Tako nešto uopće ne postoji! Ne može postojati, jer mi na sveučilištu nije bilo rečeno ništa o tome«) – on će ga utješiti nekim prividnim sredstvom (»ut aliquid fit« nazivala je to stara Bečka škola) što zapravo ne zadovoljava ni bolesnika ni liječnika. Ili mu liječnik jednostavno propiše neko sredstvo protiv bolova. Ili revni kolega toliko dugo traži i pokušava dok ne nađe nešto za što vjeruje da je prava dijagnoza. To se obično događa ako pacijent dopusti da ga on skrene s njegovih stvarnih bolova i uvjeri u neku svoju »pravu dijagnozu«. Ili obojici postane sve to skupa preglupo, te se pacijent odluči posjetiti lječitelja (njem. Heilpraktiker) – bez medicinske naobrazbe ali s dozvolom vlasti za obavljanje te djelatnosti – koji se toliko ne drži krutih dijagnoza. Sve se to može spriječiti ako znamo da postoje lokalni znakovi bola i da se čitava bolest sastoji samo u tim lokalnim bolovima – i ako poznajemo sredstvo protiv njih. Blažen bio kućni liječnik koji zna da ne postoje samo dijagnoze, već i *čisti bolovi!*

Ne držim da je liječniku opće prakse potrebno posebno umijeće kako bi brzo i sigurno odlučio kada se radi o relativno jednostavnim stvarima. Bol može naravno i zavarati, te se iza njega može kriti nešto drugo. Ne mora međutim nužno biti tako.

U ovom poglavlju nastavlja se tema iz prethodnih. Prirodno liječenje poznato je i u modernim metodama. Literatura o njemu izvanredno je velika; ona još ne odgovara posve Hildegardi, ali joj se sve više približava.

Jedna druga prirodna metoda liječenja rana kuhanim, toplim stolisnikom kao oblogom bila je jedna od mojih prvih i najradosnijih iskustava primijenjene Hildegardine medicine.

Kada je tijekom prošlog svjetskog rata u jednom ruskom logoru ponestalo lijekova i zavojna materijala mogao sam tim postupkom postići ljepša zacjeljenja rane nego metodama koje su tada bile uobičajene u Njemačkoj. Držim da se moderna medicina nikako ne bi trebala stidjeti učiti od Hildegarde. Ta danas se troše goleme svote na provjeravanje starih recepata. Tu se ne stavlja na raspravu neki autor povijesti medicine, već vlastita Božja medicina.

4. Upravo bi ta činjenica trebala zanimati medicinsku istraživačku znanost, jer se učinkovitost lana najjasnije pokazuje upravo pri uspješnoj, brzoj *granulaciji* (= stvaranje novog tkiva u ranama). Rani kod opekline svojstveno je oštećenje slojeva kože gdje se nalaze krvne žile i živčani okrajci, te osjetna tjelešca za osjet vrućeg, hladnog, boli i pritiska. Nakon ponovna uspostavljanja njihove funkcije postoji još samo uobičajena rana poput drugih rana na koži.

Od proljeva do

Kolere

isti prirodni način liječenja!

Za proljev postoji mnogo naziva: (gastro-)enteritis, crijevni katar, dijarea; ili čak dizenterija (srdobolja), kolitis, tifus i napokon najgore od svega, prava »azijska« kolera. Koga muči neka od tih bolesti, tome se može pomoći, bez obzira kako se zvao proljev i kamo ga učenjaci svrstali. Mnoge bolesti danas nisu više tako zastrašujuće kao nekada. Tko (u Europi) zna još nešto o dizenteriji, osim ako je u ratu ili ratnom zarobljeništvu doživio epidemiju kada su za kratko vrijeme umrli tuceti ljudi? Ili o koleri kada čovjek za tri dana umire? Ah, što! Liječnik će već pomoći. I on pomogne. Čak liječnik prirodne medicine. Na relativno jednostavan i brz način: *jajetom protiv proljeva*.

Moje je jaje protiv proljeva izliječilo za tri dana čak teške (ljetne) proljeve gdje su moderna sredstva zakazala ili nisu tjednima dovela do bitna poboljšanja. Usuđujem se tvrditi da bi se na taj način mogla izliječiti i zastrašujuća kolera, dakako uz poštovanje liječničkih propisa. Nisam još doduše imao priliku za to, jer u našim krajevima i gradovima s vodovodom ne dopuštaju zdravstvena nadleštva pojavu te bolesti.

Tu se zaista može reći: Proljev je proljev iako postoji čitava paleta raznih oblika proljeva: pokvaren želudac i proljev uz povraćanje gdje sve izlazi iz tijela odozgo i odozdo; krvava stolica u dizenterije; otjecanje stolice u obliku sluzave rižine vode, dehidracija (isušivanje organizma uslijed gubitka tekućine) u kolere; proljev u

slučaju otrovanja i dispepsije (to znači loša, poremećena probava, na primjer u starosti); kolitis; stolica nalik na graškov pire u oboljelih od tifusa. Da se iza jako promjenjive stolice (jednom tvrda, drugi put proljev) može kriti i rak debelog crijeva mora zapravo znati samo liječnik. Zašto onda tu pišem sve to tako detaljno. Želim li Vam oduzeti odvažnost da sami liječite proljev kada se iza njega može kriti toliko toga? Ne, naprotiv. Time želim međutim samo reći: Budite razboriti pri svakom samoliječenju i liječenju domaćim lijekovima. Budite razboriti! Zdrav nam razum kaže radi li se u određenom slučaju samo o prolaznom proljevu ili se mora svakako potražiti liječnički savjet. To se mora kod svake teške bolesti. Morao sam to ovdje napomenuti, jer ne bih želio da netko možda kobno pogriješi. Svojom knjižicom ne želim omalovažavati revnost istraživača među kojima su mnogi uz zalaganje i gubitak vlastitog života izdvojili različite uzročnike infekcija, te sintetizirali specifične lijekove i izradili odgovarajuće higijenske mjere. S druge sam strane mirne duše odabrao riječ vodilju *kolera*: Nitko od nas ne zna što donosi bliska budućnost i neće li još biti sretan – nastave li stvari ići istim tijekom kojim su krenule – bude li imao pri ruci neki domaći lijek. (To je osim toga bila jedina boleset s početnim slovom »C« – njemački se kolera piše Cholera, op. prev.)

Pretpostavimo dakle da se iza svih tih bolesti s proljevom (osim raka!) krije jedan isti mehanizam nastanka i da se stoga svi mogu liječiti na isti prirodni način: dijetom protiv proljeva i jajetom protiv proljeva.

1. Dijeta protiv proljeva

Svaki akutni, to znači relativno naglo nastupajući probavni poremećaj, ali također i bolesti s temperaturom

liječe se na početku trenutnim uskraćivanjem hrane.[5] Piti se daje samo stopostotno zdrav čaj od komorača, nezaslađen i (kod proljeva) nikada hladan. Tijekom čitava trajanja bolesti ne smije se uzimati uopće ništa hladno! Bolesnik smije piti toga čaja koliko god želi. To bi bio dakle prvi dan. Po vlastitu se izboru smije tu i tamo piti *slab* crni čaj (kineski, cejlonski itd.) – nezaslađen! – jer djeluje (ponešto) okrepljujuće i zatvara. Drugi dan se smije uz to dati nešto prava prepečenca (ne mliječna). On se može umočiti u čaj, tako se lakše guta. Smije se eventualno dati i nešto suhog bijelog kruha. Mliječno pecivo ili kruh i pecivo s kvascem dopušteno je jesti tek od trećega dana ako sve teče u redu. Drugi dan, ali još bolje treći, može se bolesniku dati sluzava juha od brašna pirike;[6] skuha se samo u vodi i lagano posoli. Drugi dan se još količinski ograničava dok se treći dan može uzimati po volji i prema gladi. Zobena sluz nije prikladna za ovu dijetu, kao ni rižina sluz. Može se eventualno pokušati juhom od pšenična kruha.

Pirika ima u dijeti bezuvjetnu prednost. Navedena dijeta zadovoljava kritična prva tri dana.

Ostalo vidi pod Bolesničkom prehranom.

2. Jaje protiv proljeva

Opisat ću točno kako se priprema taj prirodni lijek protiv proljeva, jer on može samo tako pomoći i jer se uvijek iznova pogrešno postupa, a na taj se način ne postiže potpuni uspjeh. (Mladi pacijenti – pilići ne trebaju se praviti pametnijima od starih praktičara – iskusnih koka). Ovaj se lijek priprema na slijedeći način: Staro cjedilo za čaj oblikuje se (stisne) tako da u njega što

5. Za malu i najmanju djecu vrijede posebna pravila!
6. Pravo brašno od pirike može se nabaviti u trgovini zdrave hrane.

točnije pristaje kora jajeta i u njemu može ostati uspravno stajati.

Za to je potrebno: prah za pripremu jajeta protiv proljeva[7] koji bi trebao biti sastavni dio svake kućne apoteke.

Uzme se jedno jaje, pravilno se razbije u sredini, odvoji bjeljanjak od žumanjka i brižljivo sačuva »veća« (bolja) polovica ljuske. Čisti se žumanjak lijepo pjenasto istuče aluminijskom vilicom i zatim se u njega umiješa prah protiv proljeva koliko ga stane na vrh noža. Tom se smjesom žumanjka i praha brižljivo napuni sačuvana polovica ljuske jajeta i stavi u za to prilagođeno cjedilo za čaj. Tada se sve to drži na vrućoj ploči (el. štednjaka ili štednjaka na drva i ugljen) ili na vrućoj žičanoj mreži iznad plamena plina ili iznad plamena svijeće. Nakon 5-6 minuta počinju se stvarati mjehurići koji se promiješaju drvenim štapićem. Masa postaje postepeno drobljivom (dno oprezno promiješati) i prhkom. Kada je tako ispečena, tada je i gotova. Prvi put – ako nam je to teško – neka nam pomogne neka druga osoba; najbolje netko tko već zna. Nije to nikakva vradžbina i samo stari, izrazito nesnalažljivi ljudi ne mogu s tim izići nakraj.

Tada se bolesniku *najprije* da da pojede mali komad (stara) *bijela kruha,* a potom prhko ispečen žumanjak protiv proljeva. Bez soli! To je čak sasvim ukusno i najčešće pomogne već nakon prvoga uzimanja dajući vidni osjećaj olakšanja. Samo se u teškim slučajevima daje to jaje protiv proljeva dvaput ili čak triput dnevno. I to se ponavlja toliko dana koliko je potrebno. Kod uobičajena proljeva dovoljno je uzeti to sredstvo jedan

7. Pulvis Piperis comp. (u Konstancinim ljekarnama)
Rp.
Fructus Cumini pulv. (Mutterkümmelpulver) 15,0 – kim u prahu Pulv. Piperis alb (bijeli papar) 3,0
M. f. pulv.

jedini put; kod dizenterije na primjer treba se uzimati 3-4 dana (zbog sigurnosti još dulje; ako je proljev već i prestao, treba biti kod ozbiljnih infekcija još neko vrijeme oprezan, jer su recidivi gotovo uvijek još neugodniji). Najdulje je potrebno uzimati to jaje protiv proljeva kod kolitisa, onog teškog, često višegodišnjeg oboljenja (debela crijeva kada je stolica veoma učestala, 6-10, pa i više puta dnevno, te pacijenti uslijed toga veoma smršave. Tada se mora tjednima i mjesecima strpljivo davati bolesniku jaje protiv proljeva. (Uvijek mu treba prethodno dati malo starog bijelog kruha!). Naposlijetku on doživljava radost da se učestalost stolica sve više smanjuje sve dok boleset ne bude posve izliječena.[8]

3. Liječenje nakon akutne bolesti i opća, važna dijetna načela kod proljeva i rijeđe stolice.

Tijekom čitava trajanja bolesti ili kod sklonosti rijetkoj stolici posve su zabranjeni:

1. Prije svega: Mlijeko i svi mliječni proizvodi poput munomasna sira, svježa sira, vrhnja (maslac je kasnije dopušten u ograničenoj količini);
2. crni kruh, ječmeni kruh i općenito kruh od cijelih zrna žitarica, od prekrupe, svježe pecivo i kolači s kvascem;
3. voda, mineralna voda;
4. sve hladno;
5. sve prženo i pečeno, pikantno (senf, paprika);
6. sirova hrana, salate, sirovo voće;
7. vlaknasto povrće, poriluk, krastavac; kaša od krumpira;

8. Liječnik može propisati dodatne lijekove ako još nema toliko iskustva i povjerenja. Inače eventualno preporučujem upravo kod posljednje navedene bolesti svakodnevno uzimanje pravog ulja od stolisnika (= hajdučka trava, kunica, lat. Achillea)

8. govedina, konzerve, suhomesnati proizvodi (!);
9. šećer, slatkiši, marmelada (džem)

Tko se drži tih pravila izići će uspješno nakraj sa svakim proljevom. Tijekom čitave bolesti ili kod sklonosti rijetkoj stolici dopušteni su:

bijeli kruh, staro pecivo s kvascem, prepečenac;
krupica od pirike, brašno od pirike i sve pripremljeno od nje (na primjer valjušci, rezanci, špecli = vrsta tjestenine, op. prev.);
vino (zagrijano), crno vino katkada je još bolje;
piletina i pileća juha;
kasnije kuhati kompot od jabuka (ne jabučna kaša);
ne posve sježi kolač od jabuka (slabo zaslađen);
pirjana teletina i jetra;
kuhane maline, trešnje, kupine.

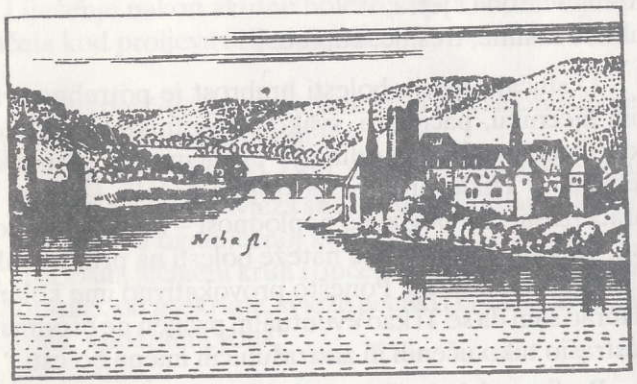
U slučaju teških bolesti hrabrost je potrebna svakom liječniku, pacijentu, svakom začetniku novih metoda liječenja. Hildegardina je medicina još pionirska medicin. U Hildegarde ne postoje u načelu – kao ni u paracelzusa; vidi poglavlje neplodnost – ne izlječive bolesti. Ona ne ubraja u one nateže bolesti na primjer rak, već i migrenu i astmu. Ponešto provokativno ime kolera odabrao sam da se Ti kao eventualni pacijen ne bi odmah prestrašio tako učenih ili zastrašujućih imena bolesti.

Proljevu i bolestima s proljevom posvećuje Hildegard dosta redaka u svom medicinskom udžbeniku odakle potječe i ovdje navedeno sredstvo protiv proljeva. U njenom se udžbeniku nalazi najveći dio odgovarajućih dijetnih uputa.

Suvišno je reći da sam s opisanom metodom liječenja praktično uvijek imao uspjeha, čak i u najtežim slučajevima. Tek mi je ovih dana jedna pacijentica priopćila

da je u njenih rođaka zahvaljujući mojoj knjizi brzo i temeljito izliječeno svako oboljenje sa simptomima proljeva.

U Hildegardinu se izvornom receptu zahtijeva da se ljska jajeta sa žumanjkom zagrijava na vrućem pepelu. To je svakako jednostavnije nego s modernim cjedilom za čaj, možda još učinkovitije – ako imamo pepeo.



Samostan Sv. Rupertsberg po crtežu Meriana.

Vratne žlijezde nisu

Žlijezde

na vratu

Dobro pripazite što tu mislim: Ne svaki opipljivi čvorić (»žlijezde«, limfne žlijezde) pod kožom, uz donju čeljust i iza nje ili ispred uha, kakvi se – više ili manje bolno – pojave pri svakoj jačoj upali krajnika, također kod difterije i šarlaha (= skrlet) ili bilo koje upale u području glave (uho, zubi itd.). Oni su posljedica nekog gnojnog žarišta i nestaju sa njegovim nestankom. Nikada se ne liječe odvojeno. Obično im pridaje pozornost samo liječnik, jer za oboljelu osobu i njenu obitelj na prvom je mjestu osnovna oblest (grlobolja, uhobolja, zubobolja itd.)

Žlijezde duž vrata – često ih je više u nizu poput bisera na ogrlici – pojavljuju se, a da inače ništa ne boli. Ni one same nisu bolne, već su tvrdokorne, tako da ih majka napokon primjećuje nakon nekoliko tjedana ili čak mjeseci. Katkada ih nastanu čitave skupine koje se mogu početi gnojiti, te na kraju gnoj provali van. Nekada se to nazivalo »skrofulozom«, njemački: svinjski vrat, jer svinje također imaju debeo vrat; ili zato što se ona tada često pojavljivala ako je na nekom seoskom imanju u staji gdje su bile držane svinje, krave i perad postojala životinjska tuberkuloza. Danas se to doduše zahvaljujući čistoći i veterinarskim kontrolama ne bi više trebalo događati, ali sam ipak nekoliko takvih slučajeva doživio čak u svojoj gradskoj praksi. Dolazi li zaista do zaraze uvijek pitem nekuhana, inficirana sirovog mlijeka – kao što se pretpostavlja – ili ne, to ostaje neriješeno. Po mom

iskustvu pogađaju te »žlijezde na vratu« uvijek samo djecu.

Poduzme li se Novi način prirodna liječenja dovoljno rano, može se uspješno stići na cilj jednostavnim sredstvom. Više puta na dan kroz nekoliko tjedana, trebaju se sažvakati i pojesti listovi sirova pakujca[9] (= Kandilka).

Tamo gdje raste to lijepo vrtno cvijeće nema problema. Ono se samo razmnožava sjemenom i pojavljuje svake godine gotovo već kao korov, barem one uobičajene vrste. Vjerojatno posjeduje i divlji poljski pakujac jednaku ljekovitu snagu. Ne bih međutim ipak htio tvrditi da bi on bezuvjetno morao biti divlji. Naprotiv, razborita ljudska ruka oplemenjuje sve divlje. Utrošeni trud poboljšava u neku ruku nasljedno dobro – kaže Hildegard.

Umoči čiste (ili očišćene, oprane) listove u med ili ih sitno nasjeckane pomiješaj s jabučnom kašom, kompotom od dunje i sličnim indiferentnim, to znači neškodljivim nositeljima okusa,[10] pa će ih rado prihvatiti i naši mali sladokusci. Mišljenja sam zapravo da je nešto u odgoju bilo pogrešno ako se mora pribjeći takvim trikovima kako bi se svoga mezimca potaknulo da učini nešto za svoje vlastito dobro. Ta bi mogla bolest naše djece biti korisno odgojno sredstvo – za roditelje!

Kao što se može držati jadnom svjedodžbom za roditeljsku životnu školu ako svoju djecu mole ili moraju moliti da jedu, isto se tako ne bi trebalo događati da djeca omalovažavaju autoritet roditelja kada se radi o njihovu zdravlju dakle konačno o njihovoj životnoj sreći.

Ako se sušeni pakujac (bolji bi bili listovi) nabavi u ljekarni, tamo nam mogu stručno pomiješati: 50, Og

9. Aquilegia vulgaris.
10. Šljive, jagode, rabarbara i slično nisu prikladni za to, jer pokazuju znatne štetne popratne učinke.

pakujca u prahu s 20, 0-30, 0 g prave tinkture pakujca (= sok pakujca izmiješan s alkoholom). Od toga se daje dnevno oko dvije pune čajne žličice s jabučnom kašom. U slučaju da se nakon nekoliko tjedana (ili mjeseci) ne postigne zadovoljavajući učinak ne preostaje ništa drugo nego da se poslužimo izvornim receptom i uzmemo svježe listove pakujca. Ja sâm nisam to doduše nikada doživio i bio sam uvijek zadovoljan i sušenim pakujcem odnosno njegovim učinkom, ali broj mojih slučajeva premalen je da bih mogao jamčiti da kadkada nije svježa biljka bolje oslobodila roditelje njihove brige, a djecu njihovih »žlijezda na vratu«.

Koliko bi se pogrešnih puteva – također i u medicini – moglo izbjeći kada bi se više vjerovalo Bogu (i njegovim svecima)!

Prije nekoga sam vremena doživio kako su žlijezde na vratu jednog djeteta što nisu bile izliječene na Hildegardin način izazivale u kasnijim godinama te pacijentice »bolove na vratu« zagorčavajući joj sve više život, da bi se na kraju dala podvrgnuti (neuspjeloj) operaciji štitne žlijezde; danas je još isto tako muči »vrat«. Tu je postojala prirođena osjetljivost područja vrata. Hildegar poznaje mnoge takve anatomske jedinice i liječi ih izričito kao cjelinu. Vrat važi u nje samo kao dio cjeline što se čini da je mnogo više nego danas već gotovo moderno liječenje »segmenata« prirodnim postupkom. Svaki lako razlučivi dio ljudskoga tijela ima po Hildegardi svoj vlastiti jezik za liječnika koji prirodno razmišlja.

Medicinski jezik kojim se služila Hildegar nazivao je te tuberkulozne žlijezde na vratu Orfimä, mrlje od zaušnice. Ta riječ potječe vjerojatno iz grčkog jezika: orfninos znači plavičasto-bjelkasto-crvenkasto. Točno tu nijansu boje poprimaju tuberkulozni dijelovi kože u daljnjem tijeku bolesti. Hildegardina medicinska knjiga

poznaje međutim i njemačku riječ Drüsen (am Hals) – žlijezde (na vratu). U toj se knjizi inače često nalaze upletene staronjemačke riječi. Bole li te žlijezde, liječe se toplim biljnim oblogom čime se zapravo liječi sama upala (npr. krajnika) koja je uzrokovala te bolove.

Protiv morske bolesti, mučnine (nausea) i

Povraćanja

kao jedine bolesti

Onaj tko inače nije bolestan, osim što se u njega češće i lakše nego u drugih ljudi javlja mučnina i povraćanje, a da on to ne može sebi objasniti, taj pati od prirođene sklonosti koja se može liječiti i izliječiti Novom prirodnom metodom liječenja. Tu se izuzima povraćanje koje nastupa kao posljedica teških bolesti ili nesreća. Ta se metoda može međuti veoma uspješno primijeniti protiv trudničkog povraćanja, bez bojazni da bi se moglo naškoditi plodu. Ako se u prvim mjesecima inače normalne trudnoće javlja podražaj na povraćanje, često se rodi djevojčica. To nije dakle nikakva bolest i ta se mučnina može veoma uspješno liječiti keksima od žumanjka koji uostalom istodobno zadovoljavaju želju za nečim pikantnim.[11]

Navodno (habitualno) povraćanje nalazi se općenito više u mlađih i mladih ljudi i u djece. U školske se djece to nipošto to ne smije promatrati kao neuljudnost, odgojnu pogrešku ili »kompleks«.

Djeca su sretna kada se zahvaljujući kimovoj kuri oslobode svoje more. Nakon toga bolje savladavaju komfliktne situacije – poput ostale djece. Kod morske bolesti odnosno bolesti putovanja općenito mora se kura provoditi neko vrijeme (unaprijed).

Svi ti lakši ali dugotrajniji oblici učestala podražaja na povraćanje što najčešće počinje u mladosti, čime više

11. Pri *svim* trudničkim tegobama trebaju se smjesta izbaciti iz jelovnika suhomesnati proizvodi i općenito ograničiti uzimanje mesa. Potrebu za bjelančevinama zadovoljiti na drugi način (svježi sir, mlijeko)!

od polovine svih dotičnih problema u liječničkoj ordinaciji, a mogu se ukloniti *kurom od žumanjkovih keksa.*

Za to nam je potreban miješani prah kimova ploda[12] koji će nam ljekarnik rado izmiješati:

31,0 g praha kimova ploda
11,0 g praha bijela papra
8,0 g korijena bedrenike u prahu (Pimpinella saxifraga)
= 50,0 g napuniti u staklenu posudicu

To nam je potrebno:

1. za žumanjkove kekse što ćemo iz ispeći
2. za posipati na kruh što ćemo ga pojesti

1-2 vrhom pune žličice praha izmiješaju se sa 100,0 g brašna, nešto soli i šećera. Sve se to sa 6-8 žumanjaka i *što manje vode* izmijesi u glatko tijesto spremno za pečenje i pri odgovarajućoj temperaturi peku se od njega »žumanjkovi keksi«.

Kura protiv povraćanja i mučnine sastoji se samo u tome da

1. dnevno pojedemo nekoliko žumanjkovih keksa, te
2. dobro prožvačemo i pojedemo krušku kruha posudu opisanim kimovim prahom.

Ako je uspjeh već nastupio, polagano smanjujemo dnevno uzetu količinu da nam naposlijetku ne bude više potrebno ništa uzimati. Dolazi do stabilizacije centra za povraćanje i dotadašnje smetnje nestaju – kod jednostavna povraćanja. Ne zaboravite točku »2«!

Ako *nakon* neke teške bolesti ne prestane povraćanje ili *prije* operacije gdje je povraćanje posve nepoželjno, može se također pokušati s tom kurom. Ona

12. Pulvis Cumini com; u Konstancinim ljekarnama.

nipošto neće naškoditi. U teških je bolesti povraćanje naprotiv samo simptom, popratna pojava.

Za usporedbu prilažem popis bolesti gdje se također javlja povraćanje, ali je bolest toliko u prvom planu da će liječnik od koga se zatraži pomoć misliti najprije na sve drugo osim samog suzbijanja proljeva (ili kuru sa žumanjkovim keksima).

Te su bolesti:

a) migrena
b) bolesti s visokom temperaturom
c) otrovanja, povraćanje s proljevom
d) upala potrbušnice; upala žučnog mjehura i slično
e) kolike izazvane (žučnim) kamencem
f) mokračno otrovanje (zatajenje jetre i bubrega, dijabetes)
g) meningitis
h) zapletaj crijeva, kila
i) nesreće (potres mozga, šok)
j) sunčanica
k) teško povraćanje u dojenčadi (pylorospasmus).[13]

U svim tim slučajevima stoji već *prema okolnostima* neka druga bolest toliko u prvom planu da ni jedan čovjek ne misli najprije na liječenje povraćanja. Tu je povraćanje samo poziv na uzbunu, te se uvijek i shvaća kao takvo; više o navedenim bolestima ne mora se uopće znati kod kuće. Stoga bi svima trebala biti jasna razlika spram onog drugog povraćanja, povraćanja »od mladosti« koje se može lijčiti kao jedina i samostalna bolest.

U Hildegardinu medicinskom udžbeniku, odakle je uzeto i ovo navedeno sredstvo, nalazi se izraz boleset

13. Lagano, »uobičajeno« povraćanje u dojenčadi spada pod natuknicu: Djeca s češćim povraćanjem – Napredna djeca.

povraćanja, »vomitus«. Što se toga tiče nisu međutim stvari posve jasne, jer se u istoj knjizi u pripadajućem odlomku o liječenju ne piše samo o povraćanju, već izričito o bolesti podražaja na povraćanje (mučnini koja se latinski naziva »nausija«). Ta razlika praktično i nije toliko važna, ali liječniku i Hildegardinu istraživaču daje na rješavanje neke teoretske probleme. Budući da se isto sredstvo nalazi i u rukopisu druge knjige, Hildegardine knjige o ljekovitom bilju, pod natuknicom »Mutterkümmel« (kim) i tamo se ta bolest označava samo kao nausija, a ne kao vomitus, može se iz toga izvući zaključak da se tu radi o načinu formuliranja teksta u knjigama Hildegardine medicine. Neki istraživači njenih djela misle da je učeni biskup Sieward iz Upsale boraveći u to vrijeme kao gost u Hildegardinu samostanu na neki način sudjelovao pri sastavljanju prirodo-znanstvenih djela. Tako je moga na primjer kao pisar zapisivati dio teksta medicinske knjige što mu ga je Hildegarda diktirala. Drugi je dio pisao njen tajnik. Pritom je jedan od njih mogao više voljeti izraz vomitus, a drugi riječ nausija. To je mali, ali liječnički gledano ne i nevažan detalj. Ja sam ustanovio da je prethodno spomenuto sredstvo protiv povraćanja bilo jednako učinkovito kod vrtoglavica s povraćanjem kao i kod isključivog povraćanja.

Hildegar razlikuje povraćanje izazvano pogreškom u dijeti, kada prevladava takozvano »hladno« od onog izazvanog poremećenom probavom kod nekih bolesti, te umjesto izazvana povraćanja koje se može postići sredstvima za povraćanje. Ona tu pogrešnu metodu liječenja odbija uz iscrpno obrazloženje, jer to ne koristi zdravlju. Ne izazvano je povraćanje – kaže doslovno Hildegard uistinu bolje.

Često tražena:

Proljetna kura

»za čišćenje krvi«

Ako se neki običaj održi toliko dugo, mora biti nešto važna u njemu. Kako je u stvarnosti? Postoji pravo proljetno povrće: »Tko kuha i jede bukvino lišće dok je još mlado i svježe, neće zbog toga pretrpjeti nikakvu štetu.» (Hildegar)

Zašto netko želi jesti zeleno bukvino lišće? Drveće se u proljeće pomlađuje i čovjek bi se htio okoristiti njegovim snagama za koje vjeruje da mu mogu dati onaj prorodno probuđeni životni poriv. Bukvino lišće pritom nije štetno. (Zapamtimo da i ono prirodno može naškoditi). Još se više »proljetno učinkovitim« pokazuje lišće *bijela graba* koje ima snagu da održi ugroženu trudnoću (vidi pod Neplodnost). Ovim se pojašnjava jedna strana proljetne kure: Gdje ljudi još nisu podlegli trajnom umjetnom poticanju naše nekulture, moći će im priroda, što je obdarena najvećim bogatstvima, uvijek dati nešto od njih. Ali tko misli danas u vezi s tim na to da se pritom radi o čistoj krvi? Kome je stalo do takozvana proljetnog čišćenja organizma, neka skuha mladu, tek izniklu koprivu poput špinata. Ona na taj način koristi čovjeku, jer čisti želudac i povoljno djeluje na njegovu sluznicu. Nipošto se ne treba jesti sirova.

Ovim se kratko i jasno opisuje druga strana kure za čišćenje krvi. Znamo da žučana sluznica u velikoj mjeri sudjeluje u stvaranju krvi (intrinsic fact) i da upravo lisno zelenilo (klorofil) igra pritom važnu ulogu. Iskoristimo dakle tu mogućnost. Kopriva pripremljena poput špinata

ima gorkasti okus, ali upravo ljudi vezani uz prirodu vole to. Uzmi zaista najmanje mlade biljke, jer one već nakon veoma kratkog vremena odrvene.

Palačinka s punjenjem od koprive (pripremljene na isti način kao špinat) može veoma uspješno zadovoljiti i izbirljivija usta. Voda u kojoj se kopriva kuhala izlije se. Od sirova soka koprive očekujem – kada se radi o proljetnom čišćenju – isto tako malo kao od rotkvina ili brezina soka.

Nekoliko stranica prije spomenili smo razum. On je bio Hildegardi itekako potreban da bi na samo njoj svojstven način dovela u vezu godišnja doba i njihov utjecaj na karakter i život u zdravim i bolesnim danima. Uska povezanost s prirodom čitava Hildegardina djela uzima u svojim teoretskim i praktičnim prikazima uvijek uobzir činioce vrijeme i godišnje doba, dijelom izričito, dijelom automatski. Tako Hildegard poznaje kao jedina u povijesti medicine izraz »bolest kolovoza«. Ona razlikuje ljetno i zimsko kravlje mlijeko i zna kako se različito očituje njegovo djelovanje na ljudsko zdravlje i kako se mogu spriječiti moguće »popratne pojave«. Ona upučuje na korištenje ljekovitih sredstava što ovise o određenom godišnjem dobu, slično kao Paracelzus 400 godina kasnije.

Ne bojte se jednostavne

Žutica

obična ikterusa.

Kako se ipak vremena mijenjaju! Tko bi mislio da bi žutica mogla jednom izrasti u strah i trepet za liječnika i klinike? Ona dan danas vrijedi kao opasna bolest koja zahtijeva gotovo obvezatno bolničko liječenje. Zbog čega je tako? Između ostalog sigurno zbog toga što sveučilišna istraživanja još u vijek tragaju za najučinkovitijom, najsigurnijom i najjednostavnijom metodom liječenja. Moje je iskustvo drugačije: Ta je boleset u 9 od 10 slučajeva lako izlječiva ako se primjenjuje moj novi postupak. *Alojina voda* ne pomaže samo u mnogo rjeđim slučajevima, gdje uklješteni žučni kamen izaziva često bolnu žuticu koja se opetuje ili je žučni kanal pritješnjen zbog nekog drugog razloga (tumor). Ona koristi međutim kod svih drugih oblika žutice, bili oni praćeni temperaturom ili ne. Oni se razvijaju dosta bezazleno, gotovo neprimjetno. Uvijek se iznova događa da pacijentovi bližnji otkriju početnu pojavu žute obojenosti kože i sluznica prije liječnika. Neka tada liječnik propiše, a ljekarnik pripremi: pet odvojenih porcija krupnozrnatog praška aloje od po 0,5 g.[14]

Istresi navečer sadržaj *jed*nog paketića u čašu za vodu i preli ga – ne prenaglo, već radije oprezno – *običnom hladnom vodom,* napunivši njome oko tri četvrtine čaše. Zatim to ostavi preko noći posve mirno stajati.

14. Sitni prah aloje manje je prikladan od grubo istucana ili grubo zrnata, ali se u slučaju potrebe može također upotrijebiti. Tada se još opreznije prelije vodom, a ujutro se ne promiješa!

Sljedećeg se jutra oprezno odlije sva voda iznad taloga, a *da se ne izmješa talog* i bolesniku se daje piti od toga ujutro i navečer, otprilike po pola količine; ne mora međutim biti točno polovina i ne mora se bezuvjetno popiti baš sva voda: ali što više to bolje!

Također se ne zahtijeva da se taj lijek uzima (ujutro) natašte. Prethodno se može pojesti kriška prepečenca ili nešto drugo lagano. Ta alojina voda izgleda lagano žutozeleno, ima gorak okus i pije se u malim gutljajima.[15]

»Žuti se sâm osjeća znatno bolje, manje umorno, snažnije. Žuta se boja već vidljivo gubi. Svrbež kože popušta, ukoliko se uopće javio. Apetit se opet vraća, jezik se čisti, stolica opet poprima tamniju boju (ako je bila svjetlo siva), urin postaje svjetliji i gubi zlosutni pivsko smeđi ton. Po svim tim znacima prepoznaje upućena osoba stanje i tijek žutice. Uz to se moramo tijekom čitava trajanja bolesti posve točno držati »opće bolesničke ishrane« i mirovanja u postelji! Svaki pacijent koji boluje od žutice mora smjesta u postelju. Tamo treba ostati sve dok posve nestane žuta obojenost kože i očne sluznice i još malo dulje. Više od toga nije potrebno.

Ne bojte se dakle žutice! Ja tu ne dajem savjet da se odmah ide u bolnicu ili pozove liječnik. Svako liječenje lošije pomaže ako se ne obavlja dobro i točno, a kuhari koji kuhaju po različitim receptima, posve će sigurno pokvariti kašu. Liječnik koji poznaje moj postupak neće željeti znati više.

Tko ga međutim ne poznaje sumnjat će u njega zbog njegove očite i zapanjujuće jednostavnosti. Tako nešto ne čini dobro ni jednom bolesniku. U slučaju potrebe možemo sami nešto poduzeti budući da se u jednostavne, bezbolne žutice ne može tom alojinom vodom praktično ništa propustiti. Upravo pri tako tankoćutnom

15. Ono što se ne popije neka se izlije.

načinu liječenja koji dovodi do cilja samo onda ako se provodi dosljedno i po navedenim propisima, ne bih želio tijekom liječenja ni sebi ni svojim prijatelji ni bilo kojim bolesnicima nikakva ometanja od neke treće strane!

Je li već jednom spomenuti Paracelzus poznavao Hildegardinu medicinu veoma je dvojbeno. Hildegar je međutim prije njega pisala točno poput njega kako žutica ima svoje ime po karakterističnoj žutoj boji, te kako se po njoj i prepoznaje.

Moderna medicina nastoji jedinstveni pojam žutice rastaviti u niz pojedinačnih, specijalnih žutica i poznaje čak jednu vrstu bezbojne žutice, žuticu bez žute boje. Hildegar začudo izlazi na neki način u susret toj tendenciji kliničke medicine: Ona poznaje nekoliko dosta različitih sredstava protiv žutice. Najkompliciranije od njih, skupa s iscrpnom teorijom sadrži njen udžbenik. Naše sredstvo potječe naprotiv iz ljekarničke knjige i najjednostavnije je sredstvo protiv te tako česte bolesti. Potrudio sam se dati u ovoj knjizi prednost jednostavnosti.

Dr. med. Bastijan Besser napisao je (u svibnju 1973.) u časopisu jedne poznate bolesničke blagajne. »Mogućnosti moderne medicine s obzirom na hepatitis (zaraznu žuticu) krajnje su nezadovoljavajuće. Ne poznaju se lijekovi koji bi mogli suzbijati uzročnike hepatitisa niti mjere imunizacije, dakle nikakvo zaštitno cjepivo.« Hildegard se ne brine za uzročnike – osim kod raka. Ljudske su mogućnosti samoizlječenja dovoljne ako su potpomognute pravim lijekovima.

O vinu općenito i posebno o

Vinu za srce

Ni u jednoga od novih sredstava prirodnog liječenja nisam toliko siguran u oduševljeno odobravanje kao u moga *»vina za srce«*.[16] Ono je uskusno, a da nisam morao promijeniti osnovni recept zbog poboljšanja okusa. Tako nešto uopće ne bih mogao i to bi posve proturiječilo mom temeljnom stavu da naime dobar ili loš (žestog) okus jednog od mojih Novih sredstava prirodnog liječenja pripada njegovu biću i zajedno s njim pridonosi njegovu ljekovitom djelovanju. Bolesnikova volja da u slučaju potrebe svlada i prirodne nenaklonosti ako to pridonosi njegovu zdravlju može već značiti prvi korak u na putu u novi život zdravlja. Držim posve pogrešnim da se već u mala djeteta počne od svakog lijeka raditi medna poslastica. Psihološki trikovi mogu biti katkada dopušteni u smislu pravila: Jednom kaplju meda ulovi se više muha nego jednim buretom octa! – ako se želi uloviti muhe; ali u odgoju kompletna čovjeka...?

Ugodnije je dakako ako je neko od mojih sredstava samo po sebi ukusno, toliko ukusno da nam zbog njega rastu zazubice.

Ta jezik i srce su na neki tajanstveni način usko povezani, kao što je poznato modernoj medicini: Niz sredstava za srce najjače djeluje sa sluznice jezika,[17] bilo da su ukusna ili ne.

16. Apotekarski odmjeren prpravak okusom varira unutar dozvoljenih granica, odgovorajući za proizvod uporabljenih vrsta grožđa (slatko-kiselo, bijelo-crveno ili miješano) i količine meda. Ali, je pitak i takav uvijek treba biti, jer čini dobro osobama sa srčanim tegobama.
17. To se naziva perlingvalnom resorpciom.

Svakako se trebamo sa zahvalnošću radovati što u našem novom *peršinovo-mednom vinu* imamo učinkovito, a najjednostavnije sredstvo za srce koje je uz to još i ugodna okusa.

Ovom ću prilikom reći nekoliko riječi o vinu općenito. Moj je otac[18] bio apsolutni antialkoholičar. On je stekao iskustvo da ne može propovijedati vodu, a sâm piti vino i došao do zaključka: Budem li ja pio (vino), tada će moji pacijenti lokati. Ne budem li uopće pio, možda će se oni svladavati. Tako on tada nije više uopće pio nikakav alkohol, jer je poput mnogih drugih kolega dovoljno često morao gledati nevolju nemoćnih žena i jad djece u obiteljima pijanaca.

To bi bilo osobno obrazloženje, ali time se nismo približili istini o vinu. Svom ocu zahvaljujem što sam se do svoje dvadesetpete godine mogao »bezalkoholno« razvijati. U tome je veliki blagoslov: Takvi ljudi kasnije teško postaju žrtvama ovisnosti.[19] Istina međutim glasi:

Vino nije alkohol i alkohol nije vino:
Vino je poseban sok!

Što želim reći: Čuvajte se paušalnih sudova koji različite prirodne stvari trpaju u isti lonac! Grah je grah, grašak je grašak. Pojednostavljen oznaka »mahunarke« nije zapravo opravdana. Ni meso nije meso: srnetina, piletina, govedina, svinjetina, kitovo meso, medicinski su gledano međusobno veoma različite prirodne tvari! Jednako tako vrijedi: Trešnje su trešnje, jabuke su jabuke, a kruške su kruške, ali ne jednostavno »voće« ili »koštičavo voće«. Isto tako rakija, pivo, vino nisu jednostavno alkohol, već je *rakija rakija, a vino je vino!*

18. Dr. Josef Hertzka, nekada kirurg, ljekarnik, liječnik opće medicine, općinski liječnik i školski zubar, te liječnik liječilišta u starijem, manjem Bad Gasteinu.
19. U širem se smislu tu ubrajaju također ovisnost o kinu i televiziji, o cigaretama, kavi i mnoge druge s pomoću kojih čovjek bježi pred stvarnošću svijeta u neku umjetnu fatamorganu.

S pomoću vina i samo vina može se načiniti velik broj učinkovitih, prirodnih ljekovitih sredstava koja nisu ni na koji način protivna prirodnu načinu liječnja, a vino se može uz veliku korist i samo upotrebljavati kao ljekovito sredstvo i čak dijetni napitak. Ništa se ne smije odbaciti tamo gdje ozbiljni razlozi daju naslutiti da se u tome krije nešto dobro za čovjeka.[20] Tko želi u dvojbenom slučaju naći istinu, bilo bi dobro da zapita Bibliju kao orakula: Ako je Isus pretvorio vodu u vino, a ne vino u vodu, tada smijemo biti sigurni da vino (pa ni – umjereno – uživanje vina samo po sebi!) ne može biti nešto loše. Koliko slabo mogu zamisliti Krista s cigarom ili cigaretom u ustima, toliko poštujem to čudo iz Kane kao dokaz da je načelno neprijateljstvo spram vina zapravo daleko od istine. Kao vinopije drži se svakako drevna, a također i orijentalna običaja: Prije uživanja dodaj svakom dobrom vinu[21] uvijek nešto (čisto) vode – ili umoči u njega komadić kruha! Ovo posljednje – što djeluje posve jednako – dokazuje da se tu ne radi o »postupku razrjeđenja«. Jer vino se umakanjem kruha u njega ne razrjeđuje. Radi se o fizikalno-električnoj promjeni njegove molekularne strukture uslijed čega ono postaje još blagotvornijim za čovjeka.

Slična tajanstvena promjena događa se s vinom pri njegovu »gašenju« uslijed čega mu čak rastu nove dragocjene ljekovite snage.[22]

I još nešto: Nikada nemoj piti vino protiv žeđi! Ono kao prvo tu ne pomaže, kao drugo može u tom slučaju čak škoditi. Vratimo se nakon ovih napomena natrag peršinovu vinu za srce.

20. Isto vrijedi i za kuhinjsku sol, zatim za nepravedno omalovažavani vinski ocat, kao i maslac.
21. Drugačije se uopće ne bi trebalo piti! Izbor ne smiješ međutim nipošto prepustiti nekom krčmaru ili općenito nekom trećem.
22. Vidi poglavlje Živci.

Budi oprezan sa srcem! Stara stvar, pomislit ćeš. Ja mislim međutim nešto posve drugo: Ne mora svaka srčana bol značiti bolest! To trebaš dobro upamtiti! Reći ćeš možda da Ti je to već poznato. Zašto onda toliko ljudi griješe i odmah trče liječniku ako ih počne boljeti srce? U životu svakog čovjeka nastupi prije ili kasnije trenutak kada osjeti svoje srce.

Sada ovisi sve, u svakom slučaju Tvoja daljnja »medicinska« sudbina, o tome da u tome ne vidiš automatski bolest ili čak »staračku pojavu«, Ti ili Tvoj kućni liječnik. dijagnosticira li liječnik bolest srca, – jer ima lijekove samo protiv bolesti, – a Ti to prihvatiš, tada si začas postao za čitav svoj daljnji život *srčanim bolesnikom* i nećeš se više tako rješiti tog glupog i opterećujućeg osjećaja.[23]

Upravo srce zauzima među svim ljudskim organima poseban položaj, jer srčana opomene mogu biti prednost povlaštenih ljudi. Kada bismo ih željeli ukloniti jakim sredstvima, često bismo se sukobili sa skrivenim Božjim planovima. Dosada je liječnicima u bogatstvu lijekova nedostajala idealna sredina između sredstava za srce i istinske pomoći srcu. Uvijek iznova doživljavamo u liječničkoj ordinaciji u ovoga muškarca, u one žene, da moramo sebi reći: Oni se žele na srčane bolove, – ali ja ne nalazim neku dokazivu smetnju. A Tvoja odluka, dragi kolega, može postaviti presudne skretnice daljnjem životnom putu tog čovjeka! Tu katkada sigurno pomažu sugestija i homeopatija – ako sâm liječnik vjeruje u njih. Korisnijim držim međutim peršinovo-medno vino, jer

23. Nekolicina razboritih ljudi (među njima Mary Eddy – Baker iz Christian Science-a) čvrsto zastupa samou po sebi pravilnu misao da bolesnicima postajemo tek ako svoje lošije tjelesne osjećaje gledamo kao bolesne i sami sebe nazovemo »bolesenikom«. Točno je da nikada ne smijemo sebe označiti kao bolesnika – makar nas bilo gdje boljelo, – a najmanje kao »srčana bolesnika«!

ono nam rafiniran način ostavlja otvorenim pitanje radi li se pritom zapravo ljekovitom sredstvu ili samo o vinu posebne vrste.

Ono svakako pomaže u onih *srčanih i postraničnih probadanja* kojima se srce na početku običava javiti. To još ne znači bolest, ali ipak dolazi od srca i uvijek predstavlja opomenu. Kakvu? Jedan bi čovjek trebao odbaciti cigaretu; drugi ne bi smio noć zamijeniti za dan; treći bi morao više pješačiti i jedsti manje masnoće; četvrti ne uzimati previše k srcu sporedne stvari, na primjer stjecanje novca ili novčani gubitak; sklopiti mir sa svojim neprijateljima; naučiti obuzdavati svoju srdžbui druge strasti; ili više zahvaljivati Bogu da mu inače ništa ne nedostaje... Svako organ tijela koji se prvi put javi ima nam na svoj način nešto reći. Ako si ti primio na znanje, nemoj ipak dopustiti da u Tebe utjeraju strah Tvoja, Tvoji bratići, sestrične ili tetke, već napravi ili kupi sebi vino za srce i ono će Ti dati sve što Ti je potrebno:

Uzmi 8 (ili više) velikih svježih stručaka peršina (lišće) i stavi ih u jednu litru dobra vina, a k tomu dodaj još 1-2 (već prema ukusu i slatkoći vina) velike žlice *čistog vinskoga octa.* Stavi sve to kuhati i pusti da jako kuha 10 minuta. Oprez: pjeni se! Potom dodaj još ca. 300 g čistog pčelinjeg meda i sve skupa kuhaj 4-5 minuta na *slaboj* vatri. Tu zadovoljava *svaki pravi* pčelinji med. Još vruće brižljivo procijedi i *vruće* puni u čiste medicinske staklene bočice od 1/2 litre (iz drogerije) s vijčanim poklopcem. Gotovo!

Ako je to vino prpremljeno točno po uputi, tada ima neograničen rok trajanja. Uskoro se doduše na dnu stvori talog koji međutim ništa ne smeta i može se mirno piti s ostalim sadržajem ukoliko se boca nagne (nije potrebno protresti prije upotrebe!). Može se također čisto vino odvojiti od taloga (ljekarnički se to kaže »dekantirati«)

i tada ono izgleda još ljepše. Ali to nije potrebno. Dobro ćeš učiniti ako prije punjenja staviš u čistu medicinsku bočicu oko pola čajne žličice 70 postotnog alkohola, zatim je zatvoriš i dobro protreseš, a alkohol ostaviš u njoj, to još bolje konzervira.

Osjetiš li jednom svoje srce, uzmi jednu, dvije ili tri (pa i više) velike žlice na dan i srčano će probadanje (izazvano vremenskim prilikama ili uzrujavanjem) posve nestati. Nipošto ne trebaš biti sitničav ili bojažljiv, jer tim sredstvom ne možeš sebi nikada naškoditi. Ovim peršinovo-mednim vinom nećeš pružiti sebi veliku pomoć samo kod legalnih početnih srčanih bolova, već često i kod pravih srčanih slabosti, pa čak i kod prave srčane bolesti. Ja poznajem još i druga, dosada nepoznata Hildegardina sredstva za teže slučajeve srčanih tegoba. Prvo od svih trebalo bi međutim ipak biti vino za srce.

Svejedno je uzmeš li crno ili bijelo vino. Samo treba biti pravo. Stekao sam iskustvo da je to rjeđe slučaj u crna vina; njega se previše izvještačuje. Pri njegovu pripremanju možeš ga kuhati i dulje nego što je navedeno. Načelo ostaje isto: Skuhati ljekoviti napitak od peršina s medom u vinskom octu i vinu. Moraš se samo držati redosljeda: Med se dodaje tek nakon prvog kuhanja i mora se također kuhati s prethodno prokuhanim sastojcima! Ne boj se kuhanja! Tvrdnja kako je sve korisnije u sirovu stanju samo je praznovjerje apostola prirode (= ljudi koji žive krajnje jednostavnim, prirodnim načinom života, op. prev.) U ovom slučaju to posve sigurno nije tako. Dakle, mirno kuhaj sebi svoje *peršinovo-medno vino!*

Ovo je poglavlje bilo tako opširno zbog toga što vino za srce zauzima u mojoj svakodnevnoj liječničkoj praksi najviše prostora među svim Hildegardinim sredstvima. Njemu može biti ravna možda jedino još moja druga »ljubav«, *galanga* (iz porodice đumbira) što je

Hildegar i samo Hildegard mnogostruko navodi kao sredstvo za srce i u sastavu drugih sredstava za srce i koja se dokazuje na isto tako veličanstven način (kod angine pectoris).

Hildegardina medicina poznaje 35 sredstava za srce – ako sam dobro brojio. Vjerojatno ne slučajno. Jer ona zna navesti točno 35 psihičkih opterećenja u ljudi, ni više ni manje; to se može pročitati u njenoj knjizi života »Vita meritorum«. A tko ne zna koliko duševni život utječe na srce?

U Hildegarde često nalazimo spravljanje ljekovitih sredstava s pomoću vina. Komorač i kopar u jednakim dijelovima s jednom trećinom očajnice (lat. Marrubium vulgare) kuhani u vinu daju upotrebljivo vino protiv kašlja. Protiv jačega kašlja (gnojna) namoče se unutarnje koštice šljiva u vino da nabubre i tako se jedu a sitno nasjeckane skupa s vinom ukuhaju u juhu od pirikina brašna. Malo cijanovodične kiseline što još ostaje unutra liječi – kao nekada poznati eliksir od trešnje i lovora. Korijen kozlaca (aronca, lat. Arum maculatum) kuhan u vinu pomaže veoma dobro – i odmah – protiv melankolije.

Mrski ljetni doživljaj:

Ubodi insekata

kod kuće i na putu

Komarci, muhe, obadi, pčele i ose vrebaju – najviše u kolovozu – svim putevima i mnogima su veće zagorčili radost zbog sunca, svjetla i zraka. Ako su te »napasti« bacile oko na Tebe, dobro češ postupiti upoznaš li se s jednim toliko jednostavnim toliko jeftinim i svuda nazočnim ljekovitim sredstvom. Jer trljanjem i češanjem ne ublažava se, kao što je poznato, svrbež od uboda. Radije poslušaj prokušan savjet:

Ubode li ili ugrize čovjeka neki insekt, treba se to mjesto odmah natrljati sokom od *trpuca* (bokvice lat. Plantago lanceolata), i odmah će biti bolje. Listovi poznata *kopljastog trpuca* prikladni su za to isto tako dobro kao široki trputac koji raste na gotovo svim livadama. Zgnječi čiste ili oprane listove koji su ljeti u prirodi svuda pri ruci i istisni njihov sok na ranu od uboda ili ugriza. Kod jaka svrbeža i veće otekline utrljaj sok trpuca više puta, a na mjesto uboda položi i same zgnječene listove. Bit ćeš iznenađen brzom i temeljitom pomoći. Više puta sam doživio kako su u našim krajevima najneugodnije teškoće izazvane ubodom osa kratko nakon toga posve nestale.

U tu se svrhu može također upotrijebiti sirup trpuca iz ljekarne u obliku hemopacke originalne tinkture.[24] On također pomaže; ali svježi mi se listovi trpuca čine još

24. 50 posto čista soka trpuca u alkoholu. Uobičajeni takozvani »sirup trpuca« nezadovoljava, jer se on pripravlja za upotrebu kao piće.

boljima. Ne znam može li to biti korisno na putovanjima po južnim zemljama protiv uboda škorpiona, ali pretpostavljam da može.

Stoga: *Originalna tinktura (kopljasta) trpuca spada u svaku priručnu putnu apoteku!*

Trpucu pripisuju stare i nove knjige o ljekovitom bilju mnoge ljekovite snage. Nikada se ne zaboravlja uputiti na njegov učinak pri kašlju i plućnim bolestima, uz navodne pomoći kod bolesti mjehura i jetre, zubobolje, hemoroida i mnogo drugoga. Uopće, što sve ne navodi u biljnom ljekarništvu kao sredstvo protiv svega! Tu zaista često vrijedi da jedan »prepisivač prepisuje od drugih prepisivača«, kao što se jedan klevetnički kritičar (Sprengel) usudio međutim u dvadesetom stoljeću pakosno tvrditi i o Hildegardi. Čovjek koji je razumio doduše nešto o povijesti, ali posve ništa o kršćanstvu i o Hildegardinoj medicini. U Hildegarde se ne nalazi ništa od gore navedenih »modernih« učinaka trpuca. Njena se ljekarnička knjiga razlikuje od drugih »knjiga o ljekovitom bilju«. Samo je svećenik Künzle također malo proučavao Hildegardu, kao što sâm piše. On je među ostalim preuzeo taj Hildegardin podatak u vezi trpuca, – ali tek uzgred.

Opća

Bolesnička prehrana

(Dijete u tri stupnja)

Razboli li se odjednom netko tko je prethodno bio zdrav, što ćemo mu dati jesti i piti? Bez obzira o kojoj se bolesti radi, pri temperaturi ili povraćanju, proljevu ili grčevima, neka bude

1. stupanj dijete:

Potpuni post: Bolesniku se ne daje ništa osim nezaleđena *čaja* protiv žeđi i to onoliko koliko ga on želi popiti. Jedini, stopostotni čaj koji ni u mladih ni u starih nikada ne može naškoditi je *čaj od komorača.* Čaj od kamilice se – uzimajući u obzir neke ženske bolesti – nipošto ne podnosi uvijek tako dobro kao što se općenito pretpostavlja. A još manje je to slučaj s omiljenim čajem od paprene metvice; prije bi došao u obzir kao nadomjestak šipkov čaj. Pri visokoj temperaturi (početnoj upali pluća ili virusnoj temperaturi, osobito ljeti i u jesen, te ako nema proljeva, smije bolesnik piti i prokuhanu, hladnu vodu (s rastopljenom tabletom galange). U slučaju proljeva daje se i slabi crni čaj. Ta stroga umjerenost prvoga dana svakako mnogo koristi. U posve iznimnim slučajevima smije se umočiti u čaj nekoliko komadića obična prepečenca. On je u svakom slučaju dopušten od drugoga dana. Tada bolesnik može pojesti prepečenca koliko god želi, a uz to i kuhane komadiće jabuka (kompot), *ne jebučnu kašu.* Jabuke narezane na veće komadiće *kratko* se kuhaju u *mnogo vode* i daju se bolesniku

s mnogo te vode u kojoj su se kuhale. To gasi žed mnogo bolje od jabučne kaše i podnosi se mnogo bolje od sirove jabuke. Kruške ne služe toj svrsi i nisu poželjne za bolesnike. Uz kompot od jabuka smije se jesti prepečenac. Jabuke se ne moraju bezuvjetno guliti i smiju biti one prirodno slatke. Zasladivanje šećerom ili medom ili malinovim sokom trebalo bi uslijediti tek idućeg dana.

Taj dan daje se bolesniku u podne, a po želji i navečer juha od pirikine krupice[25] ukuhane u vodi, normalno posoljena i začinjena s nešto zelena peršina. Uz to se jede stari, bijeli kruh. Onima koji boluju od proljeva daje se juha od pirikina brašna, ali nikako zobena ili ječmena ili rižina sluz. One po svojoj univerzalnoj podnošljivosti nisu ni približne piriki.

Isti se taj dan mogu napraviti i okruglice od žmelja ili špecli (vrsta sitne tjestenine, op. prev.) od pirike i čak dati boleseniku nešto stara, domaćeg (ne preslatkog) jabučnog kolača s kvascem ako neki poseban razlog ne govori protiv toga (npr. težak proljev). Od trećega dana također su dopušteni prava pileća juha, a često i kuhana piletina, te malo topla vina. Drugo voće ili sokove bolje je prvih dana izostaviti (osobito banane). Dobre kuhane jabuke daju zapravo sve što može voće pružiti čovjeku u bolesnom stanju. Previše različita voća ili sokova može tu prije škoditi.

Nastupe li tijekom neke bolesti »komplikacije«, možeš se uvijek vratiti dijeti dugoga i trećega dana. Od četvrtoga dana počinje

Medicinska biblioteka

2. stupanj dijete

Ono što se tu ne navodi može naškoditi. Sada su *dopušteni:*

25. Pirika (pasja pšenica), lat. Agropyrum repens je trajna zeljasta biljka koja se jednostavno ne može dovoljno preporučivati kao dijeta, ljekovita zdrava hrana.

Stari bijeli kruh, pšenični prepečenac i staro pecivo s kvascem.

Kompot od dunja, žele od dunja, kompot od trešanja, malina, kupina, te ribizla, sve kuhano; stare (smežurane) jabuke. Zasladiti šećerom ili medom.

Teleći ujušak, pirjana jetrica, srneće ili jelenje meso, ljeti također ovneće i kozje meso, štuka; sve kuhano. Komorač nikada cikorija; povrće iz porodice repe (ne mrkva!), bundevasto povrće, ne krastavci; blitva.

Zobene pahuljice (Müsli = jelo od sirovih zobenih pahuljica, mlijeka, šećera, voća ili voćnog soka, oraha i grožđica), ali bez oraha; bolje s bademima. Tjestenica (domaća od pirikina brašna!), goveđa juha s dodatkom nezaslađenih palačinka (načinjenih s pirikinim brašnom!) narezani na tanke rezance; žumanjak zdravlja,[26] zelena salata (ne endivija, pravilno pripraviti, ne uzeti svježu salatu), salata od celera, matovilac *malo* krumpirove salate (nikada pire od krumpira!), eventualno salata od cvjetače (nije za debele ljude). Jela od mlijeka i brašna,[27] pirikina kava.[28] Maslac, osobito *mješavina maslaca i meda* na kruhu. Za pripremu salata: hladno prešano suncokrotovo ulje. Jednostavni kolači (biskvit, kolač zdravlja; ne čokolada, sladoled itd.); datulje. Kao začin: muškatni oraščić, cimet, svježi peršin. Za dugotrajnu dijetu i bolesničku ishranu vrijedi

26. Kuhati vodu, k tomu dodati jednu veliku žlicu vina, razbiti jaje i pustiti da padne u kupuću vodu. Bez ljuske *tvrdo* skuhati (12-15 minuta). Vodu i bjelanjak odstraniti. Pojesti samo žutu žumanjkovu kuglicu.
27. Ali samo ako nema proljeva! Vidi Dijeta kod proljeva!
28. Ne *mljeti!* Kuhati čitava zrna. Više dana ponovo prokuhavati, jer se zrna tek tada onako pravo povećaju odnosno nabubre. Ječmena kava ne može tu vrijediti kao »stopostotno« odgovorajuća. Također i u Kneippovoj švapskom zavičaju pržila su se prvotno za kavu pirikina zrna, a ne ječam.

3. stupanj dijete:

Tu je dopušteno sve što se izričito ne zabranjuje (dakle točno obrnuto nego kod II. stupnja gdje je zabranjeno sve što nije nabrojeno).

Zabranjeni su:

Suhomesnati proizvodi, marinade, a osobito uvijek navečer![29]

Papar (kod srčanih bolova).

Konzerve (dopuštene samo uz veliko ograničenje).

Sardine, jegulja, rakovi, šaran.

Svinjetina, svinjska mast, umjetne masnoće, guska, patka.

Poriluk, dragušac, krastavci, šljive, jagode, borovnice, kruške (osobito kod migrene, sklonosti proljevu i prehlada),[30] rabarbara.

Orasi, pire od krumpira; sirovi luk. Žestoke stvari kao što su likeri, rakija, kava, duhan.

Sve ledeno, vruće, zaslađeno šećerom, jako gorko.

Zabranjeno u pojedinačnim slučajevima:

U debelih ljudi med i sve vrste kelja (eventualno je dopuštena cvjetača). Dopušteni su gotovo svi začini, osobito muškatni oraščić i cimet, te češnjak (kuhati ga kao začin hrani!) Isto vrijedi za sol i vinski ocat; za oboje vrijedi isto zdravstveno pravilo: u načelu dobro, uz razumnu, umjerenu upotrebu! Trajna ishrana bez soli je besmislica. U određenih bolesti postoje dakako posebna pravila, na primjer u dijabetičara i nekih drugih.

Tko me je naučio prepoznati koje od naših živežnih namirnica trebaju vrijediti kao dobre, a koje kao loše? Odakle to znam? Nikakva visoka škola i nikakva slavna

29. Večera treba uvijek biti posve lagana! Nikada jaja ili čak jaja pržena na oko. Isto tako ni sir. I nikada ne uzeti »puni« obrok. To vrijedi za naše srednje-europske gdje glavni obrok pada podne.
30. kruške u dvojbenom slučaju k u h a t i, a vodu u kojoj su se kuhale izliti.

knjiga kuharskih recepata nisu me naučile istini o kuhinji, već samo i jedino Hildegard.

Da je to tako može se lako svaki sâm uvjeriti uspoređivanjem. Pritom je ona svojim oskudnim stručnim žargonom uvijek navela i razlog za neku štetu. zašto spada danas toliko hvaljen i propagiran poriluk – navodno vrijedan »kao milijun vitamina«, u najopasnije povrće?

Hildegard kaže o njemu:

»On (poriluk) to ima u sebi, da nas brzo i beskorisno ugrije poput otpadna drva, naime ivera koji se brzo razbuktaju, ali isto tako nestanu u plamenu. On izaziva u čovjeku seksualnu razdraženost. Jede li se u velikim količinama, tada je to toliko loše i za čovjeka tako naopako kao da je pojeo otrovni korov. Budući da on dovodi u pogrešan uzajamni odnos krv čovjeka (crvena krvna tjelešca) i njegov mineralni status, time čini da se u čovjeku njegovom krivnjom crvena krv više normalno ne pomlađuje, mineralni se sastav više ne regulira, a bjelančevine se više ne pročišćuju...« Sada slijedi savjet za pravilnu pripremu poriluka (želi li ga netko jesti unatoč svemu navedenom) i upozorenje da ga pripremljena u tom obliku može *zdrav* čovjek jesti »od jutra do podneva, ali ne više kasnije tijekom dana«, pri čemu on kao sirova hrana – zdravom čovjeku, naglašava tu Hildegar po drugi put – uvijek čini bolje u kuhanom stanju. »Bolesnima međutim«, nastavlja ona, »ne čini poriluk dobro ni sirov ni kuhan, jer njihov hemoglobin već i onako ne veže dovoljno kisika i jer je njihov mineralni status poremećen i jer je slika bjelančevina u krvi degenerirana. Kada bi dakle kronični bolesnik (oslabljen čovjek) jeo poriluk, tada bi se sve to u njemu pobrkalo... A poriluk općenito nema nikakvo ljekovito djelovanje...«

Sve se to nalazi u jednostavnoj knjizi o ljekovitom bilju gdje se inače nalazi relativno malo, naoko malo

medicinskih tumačenja. Tko se onda čudi ako svojim pacijenatima nikako ne mogu preporučiti poriluk u njihovoj ishrani? Ta oni često pripadaju onim uvijek boležljivima. Stručnjak će vjerojatno uvažavati moj moderni prijevod koji posve odgovara Hildegardinu litinskom tekstu ako se zna što stoji iza njega. Hildegard tu dvaput naglašava: u najboljem slučaju za (posve) zdrave ljude. Isto tako naglašava riječ čovjeka, tako da će posebno u ovom slučaju poredbeni pokusi na životinjama teško moći istraživače dovesti nekamo dalje. Jedinstvenost i neusporedivost čovjeka pripada strupovima Hildegardine medicine.

Samostan Rupertsberg u vrijeme Tridesetogodišnjeg rata prije razaranja od strane Šveđana. Lijevo stari rimski most, desno glasovita Mišja kula.

S pomoću tog detaljnije prikazanog primjera može čitalac vidjeti koliko je dobrih razloga sadržano u mojim kratkim i jezgrovitim zabranama III dijetnog stupanja i da sam, kako bih obrazložio sva upozorenja i objasnio

preporuke, morao napisati barem četiri puta deblju knjigu; a da pritom zapravo ne bi bilo rečeno više od preporuke. Drži se Hildegardinih savjeta! Upravo je na III dijetnom stupnju sabrano mnoštvo Hildegardinih upozorenja. Ona vrijede za sve kronične bolesnike koji ozbiljno nastoje ozdraviti. Reumatičari bi također trebali poznavati dijetna pravila što su tamo sadržana. Jer gotovo sve navedene zabrane tiču se i ishrane koja izaziva odnosno pojačava reumatske tegobe. Te bi zabrane trebala imati u glavi svaka kuharica. Mi ljudi slijepo prolazimo pored mnogih istina i činjenica. O štetnoti poriluka nisam znao ništa ni ja ni itko drugi. Kada je međutim na to jednom upozoreno, potvrdila je tu tvrdnju i liječnička praksa.

Jetri

Duo sunt medicinae: Et facta et naturalis.
Prodest semper magis, quam natura prodit.

Tako? Ne razumiješ latinski? Jetru je još mnogo težje razumjeti, a Ti želiš govoriti o njoj? Uopće ima mnogo toga što ne trebaš znati. Kao što lovačke priče priliče samo lovcima, tako se jetra treba prepustiti samo stručnjacima. Možeš biti zadovoljan što ne znaš koliko zapravo stručnjaci još i danas malo znaju o jetri. I da ne trebaš čitati što pišu o njoj. Možeš biti veoma sretan, a da se ne brineš mnogo za svoju jetru; što se više baviš njome, to nesretniji postaješ, ali najnesretnijim ako želiš (kao pacijent) znati previše o njoj. Pretpostavimo da osjećaš bolove desno ispode rebrena luka, češće, veoma često, stalno. Tamo se nalazi jetra. Preklinjem te zbog tvoga zdravlja koje Ti je drago: Zadovolji se time i ne pokušavaj saznati više o njoj. Ne čitaj popularne poučne časopise ni članke na temu jetre u takozvanim leksikonima zdavlja! Ne slušaj, za Božju volju, predavanja o njoj. Pođi ako baš misliš da moraš, liječniku u koga imaš povjerenja i pusti neka on iskuša svoja najbolja sredstva za jetru. Vjeruj mu! Ne pitaj mnogo. Točno poslušaj sve njegove savjete i prijedloge. Ne budeš li tada još uvijek zadovoljan, odbaci sve drugo i kupi sebi pitome kestene (»marone«), oljušti ih, stucaj (ili neka to učini ljekarnik) i stavi u med. Načini češće takvu svježu mješavinu i revno jedi taj k e s t e n o v m e d i Tvoja će bolna jetra opet ozdraviti. Ili skuhaj lavandine cvjetove u vinu i pi dulje vrijeme tijekom dana u malim gutljajima to mlako

procijeđeno nezaslađeno *lavandino vino*. Samo ako nemaš vina, možeš skuhati lavandine cvjetove s medom u vodi i piti tijekom dana tu mlaku tekućinu.

Lavandino je vino trpko, ali su takve i jetrene tegobe. Lavandino vino ima prednost da povoljno djeluje i na pluća, te čini čovjeka duhovno slobodnijim i svježijim.

Za početak ne trebaš po mom mišljenju znati više o svojoj jetri. Ostalo može učiniti snaga samo izlječenja što je posjeduje jetra.

Vjeruješ li mi da tako pišem iz iskustva? Ja sam se izrazio kratko i sažeto i ukoliko si još vezan uz prirodu i medicinski ne izopačen, tada je to zaista dovoljno.

Ako međutim nije tako, tada znaj:

1. Jetra i pluća odnosno prsni koš usko su međusobno povezani. Boli li te desno ispod rebrena luka, liječi jetru!
2. Mislio sam samo jetru i njen bol, ništa osim jetre. Dakle ne žuticu, ni žućne kamence, ni rak jetre (metastaze), ni tropsku groznicu (malariju), ni otrovanje alkoholom ili neko drugo otrovanje i kako se još sve zovu druge bolesti kojima je zahvaćena i jetra. U tim slučajevima liječi svoju osnovnu bolest; jetru međutim samo onda ako je još ostao bol.
3. Ako je u nekog čovjeka moralo biti obavljeno već više operacija, guše, želuca, žučna mjehura i maternice ili je inače nešto bilo operacijom izvađeno i sada mu ne radi normalno jetra, teško da će biti neke koristi od prirodnih sredstava liječenja.
4. Tko jede premasnu hranu, pije previše alkohola, usljed čega mu se smežura jetra (ciroza!), tome je vjerojatno potrebno jače sredstvo za liječenje jetre nego što su kestenov med i lavandino vino.

5. Tko osjeti svoju jetru,[31] neka ispita svoj dosadašnji način života i bude spreman odreći se u slučaju potrebe svojih omiljenih navika. To vrijedi za prave jetrene bolove isto kao i za neku jetrenu tegobu nepoznata uzroka.

Nepoznati uzroci? Uzroci i nisu baš tako nepoznati: Na jetru može oboljeti žena u koje prerano prestanu mjesečnice, što znači nastup klimakterija. Ili: Tko je rođen tako zdrav da može jesti sve bez razlike, tome se jetra osveti prije ili kasnije za taj ipak nerazboriti način života.

U tom je pogledu zapravo bolje onima koji od mladosti odmah osjete ako im neki ukusni zalogaj ne čini dobro.

Drugi razlog jetrenim togobama nalazi se u prirođenoj sklonosti tužnom raspoloženju odnosno potištenosti i bijegu u prezaposlenost kao posljedici toga. Takvi ljudi pridaju premalo važnosti jelu i piću. Jetra može oboljeti i zbog toga, ne samo zbog previše jela. U tom su slučaju stvari još kompliciranije jer takav čovjek ne osjeća pravog »krivca« jetru, već iz takvog stanja proizlazeće plučne smetnje (neka jede mnogo badema...) Jetrene tegobe mogu izrasti iz toga što se neki čovjek često neumjereno grohotom smije.

I tako dalje. To su uzroci koji se ne mogu dakako utvrditi pokusima na životinjama.

Ukratko, čitalac može iz svega ovoga vidjeti da imam pravo kada svakom razboritu pacijentu mogu samo savjetovati da zbog jetre ne razbija mnogo glavu. Medicina, zdravlje i bolest idu toliko zamršenim putovima da se oni ne mogu naučiti u nekoliko godina ili iz knjiga. Ono što moraš međutim znati o jetri, već sam Ti rekao:

31. To vrijedi i za svaki drugi veliki ljudski organ kao što su srce, bubrezi itd.

1. Samo jetru koja boli možeš sâm liječiti.
2. Kestenov med i lavandino vino dva su od mnogih Hildegardinih ljekovitih sredstava za jetru.
3. Tvoj liječnik svakako zna o jetri više od Tebe.
4. Ne postoji slučajnost. Svaki bol ima stvaran razlog. Potraži ga u sama sebe. Živi razborito!

U poglavlju o jetri nije za Hildegardina liječnika toliko važna sam jetra, već postizanje plodna odnosa između liječnika i pacijenta. Umjesto riječi jetra može pacijent također umetnuti ime nekog drugog glavnog organa: na primjer bubrega, srca, oka, pluća, mozga i doći će do istog rezultata:

Pusti liječniku što je liječnikovo!

Nigdje mi se ne čini popularizacija i demokratizacija stručna znanja toliko besmislenom kao na području medicine. Tu vrijedi prije svega postavka da poluznanje vodi k vragu, a samo potpuno znanje k Bogu. Liječničko znanje ne može doseći nitko tko nije prošao redovit težak put liječnika! Ti možeš postati dakako svoj vlastiti liječnik ali samo uz pomoć liječnika kome vjeruješ i samo na posebnom području svojih vlastitih slabosti i tegoba. Na ukupni sud o medicini imaju pravo liječnici.

Stablu pitoma kestena pripisuje hildegard mnoge ljekovite snage. Kolike od njih vrijede i za divlji kesten, to još ne znam. Hildegard naglašava stverno izlječenje jetrenih bolova s pomoću već opisana kestenova meda. Ona posve točno razlikuje može li se nekim sredstvom postići pomoć, olakšanje, privremeno smirenje ili stvarno izlječenje kao s kestenovim medom.

Lavandini cvjetovi iz ljekarne potječu od biljke latinskog naziva Lavandula spica. Ono što je Hildegar propustila u kestena, podjelu na pitome i divlje vrste, to čini začudo u lavande. U svojoj knjizi o ljekovitom bilju

razlikuje ljekovite snage pitome lavande (Lavandula vera) od ljekovitih snaga Lavandule spice. Dok u pitome lavande hvali samo suptilno ljekovito djelovanje njena mirisa – možda čak protiv raka, – samo u lavande spice navodi djelovanje protiv jetrenih i plučnih bolova ako se upotrebljava u obliku opisana mlakog lavandinog vina. Ja pretpostavljam da se taj učinak može očekivati od obiju vrsta lavande, dok se onaj mirisni učinak može očekivati samo od prave, uzgojene lavande. Hildegarda kaže na jednom drugom mjestu svoje knjige o ljekovitom biljke da bilje što su uzgojene ljudskom rukom razvijaju znatno veće (ljekovite) kvalitete od onih samoniklih.

U skladu s veoma važnom ulogom jetre u ljudskom metabolizmu poznaje Hildegarda gotovo samo sredstva koja ujedno ljekovito djeluju na još jedan organ, naime pluća. To bi moralo odgovarati poznatim stvarnim anatomskim povezanostima, po čemu krv iz jetre mora najprije poteći kroz pluča i tamo se dalje »prerađuje«. Greška u metabolizmu jetre znači da neispravna krv dolazi u pluća gdje mora (morala bi) izazvati bolesne pojave, kako tvrdi Hildegarda. Jer to medicina još danas ne zna.

hildegardina medicina, osobito medicina metabolizma, prednjači našem vremenu. Liječnici nisu u Hildegardino doba još uopće znali da krv iz jetre teče natrag do srca, a odande u pluća. Dobro da Hildegarda nije bila ovisna ni o tadašnjem ni o današnjem liječničkom znanju. Obrati pozornost pri ovom poglavlju o jetri također i na veliki raspon Hildegardinih medicinskih misli o uzrocima i uzročnim svezama bolesti! Čak se i vješt psiho-somatičar i psiholog naših dana mora tu osjetiti gotovo poraženim. Koliko su točni uzročni lanci o kojima piše Hildegard može dokazati liječničko iskustvo. Nepotrebno je reći kako pokusi na životinjama sigurno nisu mjerodavni da bi potvrdili ili opovrgli Hildegardino misaono blago.

Hildegarda daje jetri povlašteno mjesto u procesu izmjene tvari. Ona isporučuje mišićnu i radnu energiju. To točno odgovara našim predodžbama o fosforilizaciji molekula što daju energiju. Hildegard zna međutim još više: Iz jetre dolaze tvari koje djeluju na slušni organ na taj način da uslijed njih nastaju u čovjeku »raspoloženja« što ga čine bolesnim ili zdravim. Ne usklađeni sluh čini ga spremnijim, primjenjevijim za bolest.

Zadaha iz usta

kao samostalne bolesti

Ili sam trebao izabrati »migrenu« za slovo »M« (zadah iz usta – njem. Mundgeruch, op. prev.)? Oboje su česti, oboje do sada uklonjivi. Odlučio sam se dakle za zadah iz usta s kojim se u medicinskim književnim i znanstvenim radovima tako mačehinjski postupa. S tim se ne može doduše požnjeti slava kao spasitelj čovječanstva, ali moj je postupak lijep i jednostavan i siguran. Poznavanje odgovarajćeg ljekovita sredstva – odgovarajućih ljekovitih sredstava (ja poznajem zapravo tri nova sredstva protiv neugodna zadaha iz usta) – rješava nas svih pitanja Zašto i Čemu vezanih uz taj problem. Njegov se nastanak može po mom mišljenju tek rijetko pripisati lošim zubima ili pokvarenu želucu ili stvarnoj truleži u plućima, kao što se uvijek iznova tvrdi. Ostavimo dakle otvorenim odakle dolazi taj zadah iz usta i posvetimo se odmah njegovu uklanjanju:

Uzmi *lišće kakulje, lat. Salvija officiualis (čaj od kadulje), kuhaj ga u dobru vinu i često pij taj topli napitak i loš će zadah iz usta sigurno proći.*

Posve jednostavno ako se poznaje postupak. Upotrijebi neko prirodno slatko vino iz južnih zemalja, na primjer muškat. Inače će napitak biti suviše trpak i kiseo. Ne savjetujem zaslađivanje šećerom ili medom, jer bi to moglo oslabiti učinak i tako dovesti u pitanje uspjeh originalnog recepta. Ovom bih prilikom htio još jednom ozbiljno staviti na srce svojim čitateljima da ne mijenjaju nijednu pojedinost iz mojih recepat zbog eventualnih

dvojbi ili jednostavno zbog lijenosti. Iz tog ne može proizaći ništa osim pogoršanja stanja. Sva navedena sredstva najbolje pomažu pripremljena točno onako kao što piše. što se vjernije slijede upute, to je sigurniji uspjeh.

Neki se ljudi po prirodi drže plašnjivo svega što im se kaže ili napiše. Tu, pri mojem Novom prirodnom načinu liječenja važno je razborito se (ne zbog straha) i doslovno držati njegova provođenja. Budući da ja više pripadam pretjerano kritičnim ljudima i neka sam sâm višekratno eksperimentirao sa »svojim« sredstvima – uvijek s negativnim uspjehom, – pišem ovo iz velikog iskustva, kako bih barem druge očuvao od štete. To se ne može dakle zvati sitničavošću ni ohološću.

Recepti zabilježeni u ovoj knjižici počivaju na tajni zakonskih povezanosti svih prirodnih stvari s čovjekom, a ne na nekoj besmislenoj izmišljotini.

Drugo sredstvo protiv neugodna zadaha iz usta, a k tomu i protiv neugodna znojenja i zadaha tijela samo je po sebi još jednostavnije: Prožvači i pojedi svakodnevno natašte *komorač.*

Taj postupak ima samo taj nedostatak da se (sirov) čaj od komorača mora zrnce po zrnce uzeti među zube i izgristi, što je priznajem dosadna stvar. Sjeme komorača je osim toga najčešće još povezano sa šiljastom peteljkom koja se rado zabode u džepiće zubna mesa ili između zubiju, što također nije ugodno. Bez obzira na to ne može se zamisliti ništa jednostavnije. U istu svrhu smiješ upotrijebiti korijen komorača ili samu biljku, ali odakle to uzeti?

Uzgred rečeno: Ako se komorač jede natašte – dakle na prazan želudac – to općenito koristi ukupnom zdravlju a osobito zdravlju pluća, osim toga daje zdravu put, jača oštrinu vida, pridonosi dobru raspoloženju i poboljšava probavu. Srce što još više želiš? A ako se pojede iza jela, liječi žgaravicu.

Tko traži jeftino univerzalno sredstvo – eto ga! Svatko bi trebao svakodnevno aktivno poduzimati nešto za svoje tjelesno dobro. Komorač nudi odličnu mogućnost za to. Tko ne čini svjesno ništa za svoje zdravlje, taj će se u današnjim životnim okolnostima gotovo automatski razboljeti. A da ne spominjem kako se gotovo svi naši suvremenici svim snagama trude da svaki dan i svaki sat svjesno učine nešto protiv svoga i Tvoga zdravlja...

Sv. Hildegarda pri zapisivanjhu svojih očitovanja na Rupertsbergu. Po drvorezu iz 1524. Köbel. Legenda Sv. Ruprechta, Oppenheim 1524., ponovni tisak Mainz 1887.

Mnogi pacijenti žele točno znati odakle potječe njihov zadah iz usta. Ja ih prije svega tješim prethodnom temom o jetri – zbog nedostatka vremena. Hildegardin udžbenik mogao bi im međutim pružiti najtočniju obavijest – ako za to posjeduju potrebno medicinsko predznanje. Ona i Bog očito su znali kako taj problem povlači za sobom potrebu za razjašnjenjem. Moja bi knjiga trebala međutim samo ukazati na to da uopće postoji nešto kao što je Hildegardina medicina koja se mora ozbiljno shvatiti. To je do sada bilo u načelu osporavano. Stručna pitanja ostaju sačuvana za kasnije radove.

Živci

i što se krije iza toga.

Želim li ostati vjeran svojoj nakani da u ovoj knjizi spomenem samo bolesti protiv kojih mogu predložiti temeljno nova sredstva prirodnog liječenja, ali da pritom izostavim po mogućnosti teoriju, moram se pri natuknici »Živci« doista namučiti da bih u tome uspio. U vezi s pojmom živci mogu se čuti mnoge besmislice.

Možemo li izgubiti jetru, želudac? Ne, ali živce možemo! Možemo izgubiti glavu i srce, ali to ne znači nikakvu bolest.

Izgubiti možemo međutim svoj vid, dobar sluh, hrabrost, san, svoj mir, novac, strpljenje i svoju vjeru u Boga. Same stvari koje imaju veze sa živcima. Što je to dakle sa živcima da ih možemo doduše izgubiti, ali ih začudo ne možemo ponovo naći? Još mi se čudnijim čini da nekome može nešto ići »na živce« i da oni mogu postati prenapetima i prenadraženima. Kakve li moraju biti čudnovate tvorevine ti živci! Iza tog imena krije se zbirka tajanstvenih unutarnjih procesa. Želim li ih obrađivati, moram razmrsiti klupko i nastojati saznati što *moj* pacijent podrazumijeva pod *svojim* živcima.

Sredstvo za živce broj 1:

Svakoga pacijenta koji dođe k meni s vlastitom dijagnozom »živci« pitam: »Što podrazumijevate pod živcima?« Ili još bolje: »Kažite mi molim Vas vlastitim riječima, na dobrom njemačkom, što Vam zadaje brige?«

Jer u tome je stvar. Strana riječ »nervi« postaje malenom ako se sagledaju brige što se kriju iza nje. Još bi bilo bolje da svoje brige napišeš: Iskazane brige – prepolovljene brige! Takve i mnoge druge prijedloge dostojne uvažavanja saznaj iz sljedećeg.

Sredstva za ži vce broj 2,

Uzbudljivo napisane knjige: *»Ne ne brini!«* čiji je autor Amerikanac Dale Carnegije.[32] Rijetko češ kupiti toliko mnogo za tako malo novaca: kompletnu knjigu recepata kako se riješiti briga. Pritom nije glavna vrijednost knjige toliko u obilju praktičnih i najpraktičnijih savjeta. Ne, isto je toliko važno da Ti, brigama izmučen sugrađanine, dobivaš u ruke knjigu čije Ti čitanje i uvijek ponovno čitanje donosi samo dobitak, a da se pritom ne dosađuješ. U istu bih Ti svrhu i možda još veću korist mogao preporučiti modernu Jeruzalemsku Bibliju.[33] Ali Ti me pitaš kao liječnika. I kao takav kažem Ti da živcima šteti ako uvijek čitaš ono novo i najnovije. Čitati uvijek iznova neku prokušanu knjigu koristi naprotiv živcima na čudesan način.

Sredstvo za živce broj 3:
»Moji« keksi za inteligenciju ili živce.

Oni su ukusni poput medenjaka i svako ih domaćinstvo može samo pripremiti. Uzmi 50-80 g niže navedene mješavine začinaa i umiješaj taj prašak u jedan kilogram fina brašna. Tome dodaj uobičajene sastojke za kekse kao što su šećer, nešto soli, prašak za pecivo, maslac, jaja (bolje: nešto više žumanjaka nego obično). Od te smjese ispeci kekse. Gotovo. Te kekse revno jedi 4-5 komada na dan. Čuvati od djece, inače će ona postati još bistrijom –

32. Orginalni engleski naslov: »DON'T WORRY!«
33. Naklada Herder, Freiburg, 1969.

osim ako bi to bilo poželjno zbog školskog uspjeha. Dobri su živci općenito povlastica mladeži i uglavnom počivaju na dobroj suradnji svih pet čula: Bistru oku, istančanu uhu itd. Keksi za inteligenciju obnavljaju upravo sjaj tih pet čula, dakle sprečavaju njihovo prijevremeno starenje.

Tako nešto čini dobro živcima. I ako osim toga još čujemo da ti keksi također pogoduu vedrom raspoloženju i olakšavaju potišteno srce, tada uskoro ne bi više smjelo biti bolesnih živaca.

Ovo je sastav praška od začina:

muškatni oraščić u prahu	45 g
cimet u prahu	45 g
klinčić (začin) u prahu	10 g

Sredstvo za živce broj 4:

Skupi svu svoju volju i nauči u svakoj situaciji sačuvati vedro lice.

To je čista stvar volje i vježbe, a ima umirujuće povratno djelovanje na kompletna čovjeka, te mu jača živce. Poznata tisućljetna obveza azijskog čovjeka da u svim okolnostima sadrži »vedro lice« nije bila diktirana samo zbog brige o međuljudskim odnosima, već ona pripada temeljima duševne higijene. Nije lako u teškim situacijama sačuvati »lijepo« lice. Ne moraš se smijati, ni smiješiti. Važno je da Ti crte lica budu uvijek iznutra vedre.

Sredstvo za živce broj 5:
(U)gašeno vino.

Ono najbolje ostavio sam za kraj. I to zato, jer je to vezano uz poseban slučaj slabih živaca: djeluje protiv razdražljivosti, srdžbe. Pedeset posto svih živčanih tegoba pedeset posto svih živčanih tegoba naših pacijenata može se pripisati srdžbi kao ishodištu i to vlastitoj – ili partnerovoj! Pritom oni jadni najviše škode samima sebi, mislim zdravstveno. Srdžba počiva na aktiviranju jedne tvari u krvi koja vodi do neke vrste samootrovanja. Protiv toga se mogu primijeniti različita Hildegardina sredstva. Najuniverzalnijim držim gašeno vino koje preporučujme prije ili kasnije gotovo svim svojim živčano oboljelim pacijentima. Jer ono pomaže i protiv jutarnjeg neraspoloženja, osjetljivosti na promjene vremena i mučnih »ostataka noći«. Ne postoji naime samo ostatak dana koji prelazi u snove, već i ostatak noći koji utječe na čitav sljedeći dan. Tko je ujutro ustao na lijevu nogu – za to ne mora biti kriv samo mamurluk, – nije mogao praktično učiniti mnogo protiv toga nego čekati da taj dan prođe, a tada početi »ispočetka«. Nerijetko može međutim upravo gašeno vino još spasiti dan. Ono svakako ublažava navalu srdžbe – ako je pravodobno upotrijebljeno. Najbolje je da poglavlje Protiv tuge i srdžbe prepišem iz svojih (dosada neobjavljenih) »Sabranih djela«, jer o tome ne mugu pisati ljepše nego prije deset godina.

Protiv tuge i srdžbe

Postoji sveta tuga; ona je rijetka. I postoji pogana tuga; ona je znatno češća. Najčešća je bolesna tuga. Tu ne mislim onu pravu bolesnu sjetu, potištenost što često traje mjesecima, poznatu pod imenom melankolija, već brojne oblike jedva primjetna duševna neraspoloženja, neraspoloženja usljed vremenskih neprilika, srčanih tegoba i drugih smetnji koje sve više ili manje započinju tugom. Zakonito dijete te tuge je srdžba koja se javlja u slučaju prethodne duševne depresije, onda ako čovjek misli da je našao ovaj ili onaj razlog za svoju potištenost. Eksplozija gnjeva pokušaj je oslobađanja neprikladnim sredstvima.

Tko promatra i preispituje, može potvrditi: srdžbi prethodi kao klica neka više ili manje svjesna tuga. Što se prije tu priskoči u pomoć, to bolje. Prije svega je važno spriječiti izljev srdžbe. Tko postane dakle razdražljiv i ima osjećaj da će iskočiti iz kože, neka se što prije posluži jednostavnim Novim sredstvom prirodna liječenja:

Ako je čovjek razdražen do srdžbe ili potišten do tuge neka *smjest* zagrije vino i kad ono bude vruće neka u njega ulije malo hladne vode i to odmah popije. Tako će biti pravodobno neutralizirana ona tvar čije aktiviranje dovodi do pravih izljeva bijesa i napadaja bolesne tuge.

Kao što vidimo, prilično materijalna, upravo kemijska predodžba o srdžbi. Dok mnogi dosta dobro poznaju kuhano vino, o tom se receptu *gašena vina* ne zna ništa. Da bismo se eventualno mogli odmah poslužiti tim jednostavnim pomoćnim sredstvom, moramo biti za to pripremljeni, uvježbani, kao što je vatrogasac uvježban gasiti vatru. To se mora u slučaju potrebe obaviti brzo i točno. Stoga preporučujem sljedeću shemu: Napuni pola šalice za kavu najboljim (bijelim) vinom. Zatim vino preli u plitku posudicu i odmah ga zagri na vatri (plinskom ili električnom štednjaku). U međuvremenu pripremi u istoj šalici malo hladne vode, te je kratko prije nego što vino zakipi naglo uli u njega (gnjevnom čovjeku to dobro uspijeva!). Vatru ugasi istodobno s ulijevanjem vode u vino. Tada preli to vino natrag u šalicu i odmah ga pij gutljaj po gutljaj, budući da se gašenjem već dovoljno rashladilo.[34]

Kada je taj postupak jednom uvježban, tada to uspijeva takoreći jednim potezom bez duga razmišljanja. Još bi bolje bilo dakako kada bi uvijek bilo u pripravnosti

34. Za ljude osjetljive na vino ili alkohol najčešće je dovoljno nekoliko čajnih žličica gašena vina ili čak još manje.

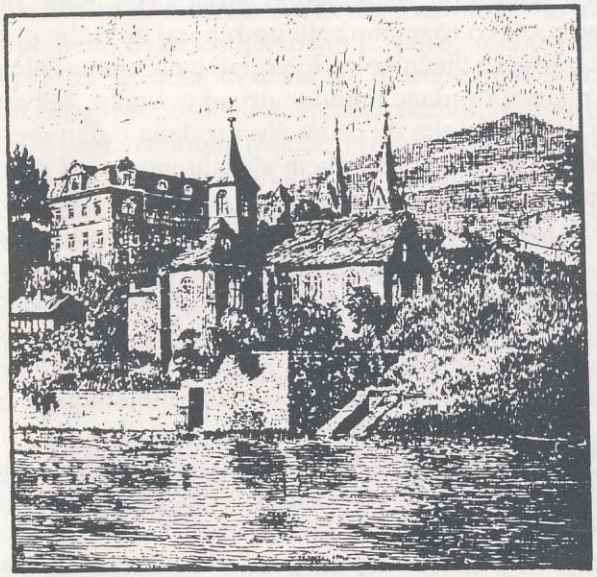
»mirovni anđeo« u liku supruge ili supruga koji bi odmah mogao prirediti gašeno vino za »bolesnika«. U kući gdje je izbio požar lakše izgube glavu sami ukućani nego oni izvan kuće.

Gašeno vino ne djeluje kao što je već spomenuto, samo protiv srdžbe, već protiv svakog oblika napadaja tuge i duševnog neraspoloženja, te može stoga vrijediti kao jedno od najvrednijih domaćih sredstava i sredstava za živce.

O živcima bi se moglo još mnogo toga napisati, čitava jedna knjiga. Htio bih još primijetiti da mnogi od takozvanih živčanih pacijenata zaista imaju dobru volju da im liječnik pomogne. Većina njih premalo cijene same sebe i pokazuju neku vrstu dirljive nesnalažljivosti i bespomoćnosti u ophođenju sa samim sobom. Mi im liječnici to olakšavamo, pokazujemo im najlakši put da bi voljeli sami sebe. Samo jedno ostaje čvrst uvjet: prava suradnja. Tko to ne može ili ne želi, taj ne treba ni otići na razgovor s liječnikom. To vrijedi u načelu na žalost za sve pijance i pušaće i mnoge druge ovisnike. Takvi moraju računati s tim da će im živci iz dana u dan sve više slabiti. Njima bi u najboljem slučaju moglo još pomoći primanje u neku zajednicu ljudi dobre volje gdje bi uz više ili manje prisile učinili kako se ponovo prilagoditi.

U Hildegardino vrijeme nisu postojali živci u današnjem smislu. To je pomodna riječ. Kao što blagonakloni čitalac može razabrati iz ovoga poglavlja, ja još ni danas ne vjerujem u bolest »izgubljenih živaca«, već držim takozvane živčane tegobe duševnim smetnja, ukoliko se baš ne radi o bolestima mozga. Zato ni tri od Hildegardinih »sredstava za živce« ne potječu iz njene medicinske knjige. Preporuku o opetovanom čitanju neke dobre knjige može se naći naprotiv u njenoj knjizi života »Vita meritorum«. Uputa o »vedrom licu« nalazi se u Hildegardinoj knjizi »Scivias« (treći dio, 3. Lice):

Miroljubiv čovjek sadržava svoje »lice« u svim okolnostima. To je drevno znanje ljudi, ali Hildegard mora to nama europljanima ipak još jednom jasno reći da bi nas potsjetila na tu činjenicu. Sredstvo za živce broj 1., odvraćanje od stranih riječi, istinsko je Hildegardino misaono blago, mada je ona, primjereno običaju svoga doba diktirala svoje knjige na latinskom. U jednom od svojih najtajanstvenijih rukopisa proglašava međutim njemački (teutonski) rajskim prajezikom. Adam je po tome dakle dao stvarima »njemačka« imena! Stoga naš narod ne treba, da bi dospio do temelja istine, preuzimati riječi iz stranih jezika. Ništa nije dakle prikladnije od našeg materinjeg jezika da bi se shvatile stvari, da bi se uskladile riječ i misao. Imamo li zato mi Nijemci toliko mnogo filozofa? Je li zbog toga bila rajnska vidovnjakinja Hildegard odabrana da očituje sveze između čovjeka i prirode?



Rupertsberg u sadašnjosti. Crtež perom Rudolfa Müllera, Bingen.

»Uljne kapi od vinove loze« protiv

Uhobolje

i početne upale srednjega uha.

Svaka bolest ima neki smisao, neku svrhu, ne samo uzrok. Nerijetko nas ona treba zapravo poučiti da velikog kućnog tiranina, zvanog želudac, držimo u granicama. Tako sam ove godine u lipnju opet doživio u sezoni jagoda da su bile znatno učestalije uhobolje, upale krajnika i promuklost. Povezanost tih bolesti sa sezonom te naizgled tako bezazlene »crvenkapice«[35] zapazio sam još prije mnogo godina. Slično se događa u ostalom i u sezoni brskava. Velikom broju ljudi ne čine breskve loše, u svakom slučaju ne odmah. Kome je međutim prirođena osjetljivost na neku određenu hranu, taj neka radije zauzda svoj želudac i pravodobno se odrekne onoga što mu škodi. To je pouka što nam je u načelu daju mnoge bolesti. Ako si se iz iskustva napokon opametio, izbjegavaj ono što Ti ne čini dobro, također i tijekom čitave godine. Na primjer marmeladu od jagoda, džemove od više vrsta voća koji sadrže jagode itd. Nemoj mi nikada reći: »Ta Bog ih je stvorio!« Ne, Bog je Tebi dao razum, kako bi odabrao ono korisno, a odbacio štetno. Nepotrebno je reći da jagode same po sebi čine tek jedan od mnogih činilaca što igraju ulogu kod bolesti.

Toko je dakle sklon češćoj uhobolji – ona ne mora odmah prerasti u upalu srednjega uha, – a još i stanuje u kraju gdje raste vinova loza, neka u proljeće napravi sebi *kapi od vinove loze.*

35. Jagode igraju začudo tragičnu ulogu također i u bajci o Crvenkapici...

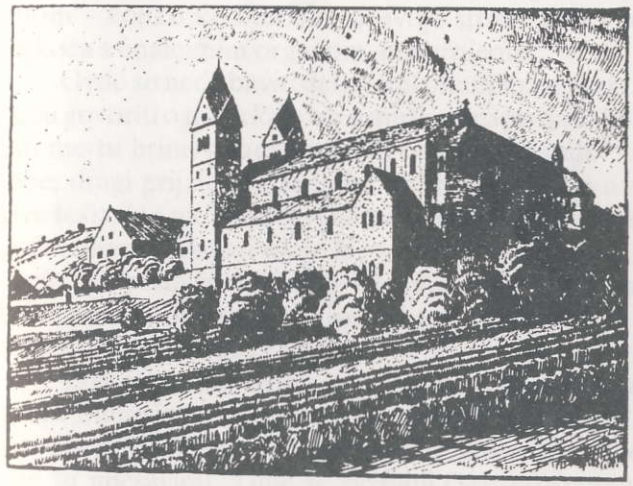
Sretna je zemlja vinograda! Usrećuje već pogled na uredno postavljene čokote, još prije nego što se dogodi svakogodišnje čudo zelenjenja i rasta loze. Čokot ostvaruje pritom težak posao. On ne mora poput ostala drveća – on spada naime u drveće – tjerati samo lišće, već još k tomu grane i vitice. Zbog toga je u njemu jak pritisak soka. To se vidi kada se loza u proljeće podrezuje: Iz rezova kaplje prije podne obilje soka, tako da je od njega mokro tlo. Taj lozin sok možemo korisno upotrijebiti: Odmah nakon podrezivanja loze (1. ili 2. dan) oprezno privežemo malu medicinsku bočicu točno na mjesta reza iz kojih kaplje sok i sakupljamo prvih dana taj sok od jutra do popodneva (ne kasnije! ne popodne!). Samo je po sebi razumljivo da bočice što ih za to upotrebljavamo moraju biti posve čiste, tako reći sterilne i da u njih ne smije ni kasnije dospjeti nikakva prljavština. Tada mogu sakupljene kapi dosta dugo stajati – osobito ako se čuvaju na tamnom mjestu, – a da se ne razgrade. Inače poprimaju vonj po sumporovodiku što ne smeta doduše njihovu djelovanju, ali zaista snažno zaudara. Tim skokom od vinove loze napunimo 9/10 male medicinske bočice, a ostatak dopunimo čistim maslinovim uljem.

Tko ima bolove u ušima (a također i u graničnom području glave), neka dobro protrese zatvorenu bočicu i stavi malo te mješavine u malu plitku posudicu. Umoči u nju prst i njime je dobro utrljaj *oko ušiju* (ispred uha, iza, ispod i iznad).

Te kapi pomažu brzo i dobro. Njima se najčešće može spriječiti – ako se pravodobno primijene – prava upala srednjega uha.

One uklanjaju bol čak i kod upale srednjega uha dokle god ona nije gnojna; tada se treba međutim – osobito u slučaju povišene temperature davati još i neko moderno sredstvo protiv vrućice (antibiotik). Dakle: Ne ukapavati u uši, već utrljavati oko ušiju.

Snalaziti se s različitim prirodnim sredstvima protiv glavobolje vrijedi kao veliko umijeće. Uljne kapi od vinove loze također pomažu kod određenih oblika glavobolje, čak i ako to nije povezano s ušima. Pokušaj nikada ne škodi! Ni ja sâm još nisam otkrio protiv koje vrste glavobolje najbolje pomažu te kapi. Sigurno je samo to da one predstavljaju za mlade i stare ljude nenadomjestivo sredstvo što ga do sada nije doseglo ni jedno moderno sredstvo. Bio sam zaprepašten kada mi je moj ljekarnik tijekom godine morao reći da je njegova zaliha za tu godinu iscrpljena. Ako bi se koji prirodni lijek trebao uvijek obvezatno imati u pričuvi, onda su to svakako te kapi.



Ponovno podignuta opatija Sv. Hildegarde u Rüdesheim-Eibingenu. (Sagrađena između 1900. i 1908.)

Hildegardine uljne kapi od vinove loze ne liječe u današnje doba uvijek tako brzo. Možda je to zato što su danas bacili i virusi što napadaju uho postali uslijed

mnogih liječenja antibioticima teže ukrotivima odnosno savladivima. Uhobolje su u svakom slučaju izvanredno česte, a s tim sam Hildegardinim sredstvom stekao već toliko dobrih iskustava da ono pripada malom broju lijekova u mojoj priručnoj putnoj apoteci. Metabolizmu uha na koji ovo sredstvo očito blagotvorno djeluje, pripisuje Hildegardina medicina toliko važnu ulogu u tijeku bolesti da se tu zaista može reći: Uhobolja je stražar zdravlja.

Nije za svakoga!

Bolest prostate,

bolest starijih muškaraca.

Po prirodi, to znači tijekom razvoja u majčinoj utrobi imaju svi ljudi jednake organske osnove. Ono što kasnije u žena postaje maternicom, razvija se u muškaraca samo rudimentarno u takozvanu žlijezdu predstojnicu, prostatu. Zbog toga ovo poglavlje »nije za svakoga«. U žena u tom smislu ne postoje tegobe s prostatom – koliko kod da one sa svoje strane često imaju teškoća s analognim organom, maternicom.

Ovde se neću baviti detaljnim pitanjima u vezi s tim, neću govoriti o tome kako se u muškaraca javlja ta bolest, niti me tu brine pitanje o čemu se zapravo radi.[36] A ni tebe, dragi prijatelju, ne treba to brinuti ako se u tebe jave teškoće s mokrenjem (uriniranjem), budeš li odmah počeo upotrebljavati moje Novo sredstvo prirodna liječenja. Ne pomaže li Ti ono, iako sve činiš točno onako kako sam Ti opisao, tada još uvijek imaš vremena potražiti savjet kirurga ili urologa.

Tko ne može uvijek normalno mokriti,[37] – a da nema bubrežni kamen[38] – neka u svježe prešani sok *povratiča* (Tanacetum vulgare) stavi nešto vina i često pije tu mješavinu. Time se razrahli čvor prostate zbog koga je došlo do suženja mokraćne cijevi i mokraća može opet nesmetano otjecati. Povratič pripada porodici

36. Medicina govori o adenomu prostate, dakle (najprije) dobročudnom lokalnom tumoru koji se može jednom zbog još nepoznatih razloga razviti u rak.
37. To znači mokriti jakim mlazom; u žena uglavnom ne postoji problem takve vrste, jer u njih ne dolazi do suženja mokraćne cijevi.
38. To je relativno rijedak slučaj u starijih muškaraca.

glavočika u koje se također ubrajaju tratinčica, ivančica, krizantema, stolisnik, kamilica i mnoge druge ljekovite biljke. Tko ne poznaje biljke neka se radije okani sakupljanja ljekovita bilja. Povratič se može lako uzgajati, a raste gotovo divlje, tako da ne bi zapravo trebao nedostajati ni u jednom vrtu ljekovita bilja.[39] Ljeti je potrebno redovito kontrolirati, nisu li na njemu mravi osnovali svoje naseobine uši. U tom je slučaju najbolje odmah otkinuti napadnute cvjetne vrške. Jer mravima će to tada postati preglupo i odustat će. Kemijska borba protiv gamadi mora u vrtu ljekovita bilja svakako izostati.

Svježe prešani sok povratiča može se – (prilikom prešanja ne primijeniti previše pritiska, dragi gospodine ljekarniče! Samo onoliko koliko se nekada moglo primijeniti snage pri prešanju korz krpu; makar da se i ne dobije toliko mnogo soka!) – dobro čuvati ako se poviješa 1:1 sa 40 postotnim alkoholom – vinom. Za kućnu upotrebu dodaj toliko dobrog prirodnog vina da se taj napitak može lako piti. Od toga kroz dulje vrijeme piti više puta dnevno po gutljaj. Ne piti u načelu ništa hladno, držati laganu dijetu i ne prehladiti se. Samo ako to ne pomogne treba misliti na operaciju.

Hildegarda ne spominje prostatu poimenično. Ona je ubraja u utrobu, organe ovisne o unutarnjem izlučivanju i spominje zato *jedinstvena* sredstva (za utrobu) koja se mogu dakle primijeniti i za oboljenja muških (i ženskih) spolnih žlijezda. To odgovara otprilike našoj današnjoj predodžbi o velikoj međusobnoj isprepletenosti svih žlijezda s unutarnjim izlučivanjem, a da mi dosada nismo iz tog znanja izvukli zaključke koji bi bili u

39. Povratič vrijedi kao jedno od najboljih sredstava protiv prehlade. Kuhan u juhi liječi kašalj, a pečen u palačinkama ili keksima pomaže protiv kihavice. Zato bi u obiteljima s djecom koja pate od kroničnih prehlada trebao povratič zauzimati počasno mjesto. Cvjetovi povratiča općenito se ne upotrebljavaju, već samo zeleni listovi.

skladu s Hildegardinom medicinom. Navedeno se sredstvo doslovce nalazi u njenoj knjizi ljekovita bilja među ljekovitim sredstvima koja se mogu dobiti od povratiča. Najčešći je simptom početna oboljenja prostate zadržavanje urina. Djelovanje tog sredstva obuhvaća i rijedak oblik boleseti kada muškarac nakon jednog hladnog pića odjednom ne može više mokriti. Razlika je utoliko minimalna, jer je u oba slučaja prostata povećana. Kritična prosudba o tome kada se treba napokon obaviti operacija spada tu kao i općenito u najteže odluke Hildegardine medicine i svakog liječnika koji se bavi prirodnim liječenjem.

Pogled na samostan Rupertsberg i Bingen. Prema drvorezu oko 1524. godine, Köbel. Legenda Sv. Ruprechta, Oppenheim 1524., ponovni tisak Mainz 1887.

Ako se općenito nešto »dogodi« i o

Nagnječenjima

posebno.

Ako se nešto dogodi...?! Jednostavno se ne smije ništa dogoditi! Passieren (= dogoditi se) je strana riječ, to znači da bi trebala biti strana svakidašnjem govoru i mišljenju. Onom »Reci to njemački! u odlumku o živcima (vidi tamo) htio bih tu dodati:« Misli njemački – i manje će Ti se toga dogoditi. Riječi imaju moć ako vladaju našom podsvješću, ako odzvanjaju u nama. Nekada je postojalo vrijeme kada se držalo da se riječima može drugoga općiniti. Ja sam dovoljno staromodan da mogu vjerovati u mogućnost »samoopćinjavanja«. Ako Ti draga majko, gotovo svakodnevno dovikuješ svom djetetu kada ide u školu: Pazi samo da ti se nešto ne dogodi!, tada ta riječ dogoditi se, dogoditi se, dogoditi se odjekuje dalje u djetetu – sve dok se naposlijetku ne materijalizira – i nešto se dogodi! Misao teži ostvarenju. To vrijedi za čitav naš misaoni sustav. Stoga misli i govori samo ono što želiš sebi. Reci dakle radije: »Pripazi da se opet sretno vratiš kući!« Ili: »Neka Te Bog čuva!« ili nešto slično. To će odzvanjati u djetetu – i ostvariti se.

Slično vrijedi za sve nesreće do kojih je došlo našom vlastitom krivnjom. One su u nama poput neke sjene. Može im prethoditi neka naša kriva formulacija. Zamisli sebi dobro koje treba u stanovito vrijeme nastati iz Tvoga vladanja, tvoga djelovanja i izrazi ga riječima ili načelom i ono željeno postat će stvarnošću.[40]

40. Usp. »Udžbenik života« Martina Kojca, naklada Pohl & Co., Graz, 1959.

Ja sam što više mišljenja da nas nikada ne zadesi čak ni nesreća što je naoko nismo sami skrivili a da joj nismo sami dali prostora u svojim mislima. Budući da od vremena blažena Hipokrata, praoca svih liječnika, spada u zadatak liječnika »... otkloniti sve što bi moglo nanijeti štetu svom pacijentu«, koristim zgodu neke nesreće uvijek za to da bih otkrio njene teško dokučive uzroke u pogrešnom načinu razmišljanja onoga koji je njome pogođen. Koga bi trebalo čuditi što pritom automatski dospijevamo u područje religije, najplemenitijeg izvora zaštite naših života?

A što se tiče nagnječenja: kada krene po zlu i neki se dio tijela ukliješti između dva tvrda predmeta, tada se stvore poznate plave mrlje, podljevi krvi i otekline. Ukoliko pritom nije došlo do pomaka kostiju ili njihova drobljenja i nije ozlijeđen gornji sloj kože, tako da nije potrebno liječenje kostiju i rane, nude se kao prirodno liječenje *oblozi od kukute* (Conium maculatum). Oprez! To nije za plašljive duše! Upotrebljavana *samo izvana* pomaže kukuta protiv krvnih podljeva i nagnječenja; inače vrijedi međutim kao jak otrov. Kukuta se smije dakle dati samo u ruke odraslih ljudi koji su svjesni svoje odgovornosti i primijeniti točno po slijedećoj odredbi:

Uzmi lišće kukute, zagri ga u vodi i *odmah potom i zali tu vodu u odljev,* kako ne bi nitko – a prije svega dijete, mogao s njom zbog neznanja ili nestašluka izazvati nesreću. Toplo lišće kukute položi i priveži na mjesto nagnječenja, pa će bol i oteklina brzo proći.

Otrovne biljke imaju gotovo uvijek ublažavajuće djelovanje na bol. Tako je u ovom slučaju i sa kukutom. Ona se može također upotrijebiti ako postoji dublje nagnječenje tkiva nakon nekog pada. Tada se za obloge uzme samo prokuhna voda kukute. Postupak s kukutom zahtijeva u svakom slučaju velik osjećaj odgovornosti, jer se kukuta i kukutina voda mora nakon upotrebe uništiti

da ne bi dospjela u neovlaštene ruke. Ona je uostalom jedina otrovna biljka u čitavoj ovoj knjizi. Zašto je uopće novdim? Da bih izazvao jezu u čestita čitatelja? Nikako! Učinio sam to zbog toga jer su nagnječenja (njem. Quetschungen) jedina bolest odnosno povreda koja počinje sa slovom »Q«, a mojoj abecedi nije smjelo nedostajati neko slovo. I tako je kukuta dospjela ovamo. Jednom se provjeravalo koliko se otrovnih biljaka nalazi u Hildegardinoj knjizi ljekovita bilja: dvije. Jedna je od njih dakle kukuta.

Ovdje navedeni recept točno odgovara Hildegardinu. Ona ne spominje začudo otrovno djelovanje kukute do koga ni ne dolazi ako postupamo točno po naputku. U jednim sam modernim ljekarničkim novinama (1972.) pročitao uostalom čak smionu tvrdnju da je kod kukute otrovan samo korijen. Držim da taj navod može dovesti u zabludu isto kao i pretjerano zastrašivanje o njenoj otrovnosti.

Iza moga poglavlja krije se međutim jedna druga glavna misao Hildegardina liječnika. To je moja »uputa o načinu upotrebe«, kako se mogu lakše priječiti nesreće što ih možemo izazvati vlastitom krivnjom: Poslušamo li naime unutarnji glas i naučimo pozitivno misliti i govoriti. Gotovo sve nesreće u kući i na ulici mogu se pripisati poremećenim međuljudskim odnosima. Nisi li u slozi sa samim sobom ili s bližnjima ne možeš biti ni čitavim srcem pri nekoj stvari. Ako nisi čitavim srcem pri nekoj stvari, tada će Ti u odlučujućem trenutku manjkati sposobnost trenutne reakcije.

Zato je u ljudskom životu tako neizmjerno važan razgovor sa samim sobom. Hildegarda mu posvećuje jednu od velikih knjiga, Liber Vitae meritorum. Ono što psihoterapeuti zahtijevaju od svakog liječnika za duševne bolesti kao podrobnu analizu, to nudi Hildegardinu liječniku ta knjiga. Kao rezultat mojih stalnih samo-

ispitivanja s pomoću te knjige koju je nedavno na njemačkom objavila naklada Otto Müller (Salzburg), proizlazi moje mišljenje o nesrećama: Nikada Ti se ništa ne događa posve nepravedno. Nikada nisi posve nedužan u onom što Te zadesi. A uvijek je to osim toga još najmanje moguće zlo što Ti ga može Bog dosuditi u danoj situaciji.

Reume,

tajanstvene bolesti

Od devedeset prirodnih sredstava za liječenje reume odabrao sam za ovu knjigu dva. Ona najosobitija nisu nam na žalost na raspolaganju: kitovo meso i sauna od zobene pare. »Ali ako posvuda boli...«,[41] tada popij natašte, to znači prije doručka i prije jela na prazan želudac *čisti sok od kudrave nane*[42] u vinu. Tu se mora upotrijebiti baš ta srodnica paprene metvice i ni jedna druga. Uzmi od tog soka 1/2 od 1 čajne žlice i umiješaj ga u pola šalice dobra vina. Time se može dosta uspješno staviti pod kontrolu ono reumatsko »trganje u svim udovima«. Uvijek kada se ono ponovno javi uzimaj nekoliko dana prije jela po gutalj vina od kudrave nane sve dok Ti ne bude bolje. Tada načini stanku dokle god potraje uspjeh liječenja. Zašto? Prvo zbog toga, jer se lijek nikada ne treba uzimati dulje nego što je bezuvjetno potrebno. I drugo, zato što inače ljekarnici ne bi mogli osigurati dovoljno kudrave nane za sve ljude kojima je potrebna.

Ta vrsta sveobuhvatne reume najčešće potječe od nekog reumatskog žarišta koje je lakše ukloniti nego pronaći. Kako to? Svako reumatsko žarište u tijelu ovisi najviše o dijeti, o onom što jedemo i pijemo. Rumatičari, čuvajte se prije svega kave! Jedan je šalica – svakih četrnaest dana – za Vas već toliko mnogo otrova kao

41. Kod gripe također bole napočetku svi udovi; ali reuma i gripa ne mogu se praktično zamijeniti.
42. Mentha crispa (izvorna tinktura).

svakodnevna cigareta srčanom pacijentu! Tu koristi jedino potpuna apstinencija, jer svaka šalica djeluje danima, pa i tjednima, kao što me naučilo moje iskustvo. Također ni oslobođenost od kofeina ne igra ulogu kod reume. Zrno kave je zrno kave jednom sam čitao da magarci veoma rado jedu zrna kave. Dajte dakle jadnim magarcima njihovu hranu! Daljnji činilac reume proizlazi iz svakodnevna konzumiranja mesne pečenke. Tako se reuma ne može smiriti. Odbacite svakodnevna jela s mesom – osim kada bi se radilo o kitovu mesu.

Kao drugo ljekovito sredstvo htio bih spomenuti *kupke od paprati.* Paprat, poznata šumska biljka (za to može poslužiti svaka prava vrsta paprati) koja se treba sakupljati dok je još mlada i svježa i zelena. Negdje do sredine/kraja lipnja; kasnije ona više ne pomaže. Skuhaj dakle u vodi 2-3 lista mlade paprati (Polypodium vulgare) i izlij ih u vodu za kupanje u kadi. Prvi put se kupaj samo kratko (5-10 minuta), jer katkada reumatska reakcija pričinjava na početku čak još jače bolove. Nemoj zbog toga odustati! Primijeni svaka 3-4 dana tu kupku od paprati od koje veoma često nestaju reumatski bolovi za dulje ili dugo vrijeme. Nemoj piti nimalo te vode za kupanje!

Nadam se da nijedan od mojih čitalaca ne očekuje da će u slučaju teških i starih reumatskih promjena na zglobovima tako jednostavno biti oslobođen svojih tegoba. Pomognu li međutim navedena sredstva i samo jednom od deset reumatičara, tada njihova ukupna brojka u Njemačkoj iznosi prema novijoj statistici ipak nekoliko stotina tisuća. Zar to nije ništa?

Svih devedeset spomenutih »novih« sredstava protiv reume nalaze se dakako u moje Hildegarde. Njihov velik broj čini mi se kao gotovo uvjerljiv dokaz da istraživanje sigurno nije moglo biti izvor Hildegardinih medicinskih knjiga. Danas se radi na istraživanju tako-

zvane narodne počasti »reume« uz goleme novčane izdatke od stotina milijuna maraka. A ipak se nijedan od današnjih istraživača ne može pohvaliti da je otkrio makar i samo tri zaista nova lijeka protiv reume ili mogućnosti liječenja reume.

Nekada nije dakako postojala riječ reuma. Taj naziv nije ni danas sretno rješenje tako da se traže različita imena za dosta različite reumatske tegobe. Hildegard najčešće naziva ta reumatska oboljenja »paralys«, što bi se najbolje moglo prevesti kao kljenut, uzetost, ukočenost. Ona se u svom udžbeniku bavi opširnim i podrobnim razmišljanjima o toj temi. U njenoj se knjizi ljekovita bilja nalaze gotova sva od njenih preko devedeset sredstava protiv reume. Do sada se nisam baš potanko bavio njenim učenjem o reumi zbog opširnosti te teme. Za istraživače Hildegardine medicine i same reume sve se nalazi dakle u njenim knjigama...

Ukratko o

Štucavici

kao bolesti.

Ta djeci zabavna i svima dobro poznata pojava može biti nadasve dosadna nevolja. Nazivi što se za nju upotrebljavaju nespretni su i neugodni kao i samo to stanje i ne treba čuditi da su ljudi zbog nje čak već i umirali. To je svakako prava boleset koju Ti uopće ne gledaš kao takvu. A ona se može tako lako izliječiti ako se zna kako:

Uzmi obilato šećera, rastopi ga u vrućoj vodi i pij tu preslatku šećernu vodu toplu. Pusti još i da Ti se u ustima rastope 2-3 čajne žličice suha šećera i štucavica će prestati isto tako brzo kao što je i počela.

Topla slatka šećerna voda djeluje praktično odmah. Tada je suvišno ono staro, a nipošto tako sigurno domaće sredstvo: Ako se naime netko žestoko otresao na onoga koga je mučila štucavica i odmah mu naredio: »Štucni još jednom – i dat ću Ti groš!«, često ovaj to nije mogao upravo tada kad bi morao, želio ili trebao – i štucavica je tako prestala. Ponekad.

»Kao dječjoj bolesti« ne treba se toj tegobi pridavati preveliko značenje. Muči li međutim štucavica relativno često starijeg čovjeka, to može biti čak znak nekog teškog unutarnjeg oboljenja. U tom se slučaju temeljitije pozabavi tom nevoljom i jedi tijekom mjesec dana svakodnevno natašte (prije jela po *jedan klinčić*(koji se inače upotrebljava kao začin), a iza jela po komadić korijena *kurkume* (Radix zedoriae).

Tim vještim uklanjanjem učestale štucavice uklanjaju se i dublji uzroci. Ako znamo da se pritom može

raditi o ranom znaku pojave tumora, bit ćemo još i zahvalni na pravodobnom upozorenju. Jer upravo je u raka tako da se ne trebamo ničega bojati dok ne nastupi dan »X«, »rakov skok«, kako ja to nazivam uvodna bolest razvija se kao što je poznato tijekom jedna ili više desetljeća i imali bismo dovoljno vremena poduzeti obrambene mjere kada bismo znali...

Po Hildegardi vrijedi štucavica kao prava boleset. Ona posvećuje naime toj temi posebno poglavlje u svom udžbeniku. Želimo li znati koliko bolesti postoji po Bogu, tada trebamo samo proučiti njen udžbenik medicine (Causae et curae). Tamo se nalaze zajedno sve moguće dijagnoze što su potrebne da bi se mogle razlikovati bolesti. Barem sam stekao takvo uvjerenje na temelju svoga tridesetpetogodišnjeg bavljenja modernom i Hildegardinom medicinom. Po tome bi mnoge današnje umjetne dijagnoze bile od male vrijednosti, često neprikladne, te za liječnika opće prakse ometajuće, jer ga mogu odvesti na krivi put odnosno u zabludu.

Ako Hildegard posvećuje dakle štucavici posebno poglavlje s vlastitim ljekovitim sredstvima, tada se iza toga krije osobit medicinski problem. U takvim slučajevima opisuje Hildegard točno kemijsko-fizološke uzroke, odgovarajuća ljekovita sredstva, a osim toga daje još i objašnjenje za njihov mehanizam djelovanja.

Ako Hildegardini navodi imaju glavu i rep i nisu proizvodi mašte, tada je zato potrebno nezamislivo ljudsko znanje. Prihvaćanje medicine koja dolazi od Boga rješava taj problem.

Naše sam sredstvo uzeo dakle iz njena udžbenika. Tamo piše o ljekovitom djelovanju šećera u tom slučaju i upućuje se na ljekovito djelovanje kurkume. Tamo se isto tako spominje klinčić (začin), te zašto se jedno treba uzimati natašte, a drugo iza jela. To razlikovanje ne

prakticira dakle Hildegardina medicina samovoljno, već točno po navodima iz udžbenika.

Moderni strah od šećera Hildegard uopće ne dijeli, već očekuje poimenice od pržena šećera olakšanje iskašljavanja – poput naših proizvođača bombona protiv kašlja. U ono doba nije još doduše bilo šećera od šećerne repe. Kako Srednji vijek došao do šećerne trske ona se navodno najprije počela uzgajati u Indiji. Šećer je svakako bio u Europi veoma skup i rijedak. Hildegard je mogla misliti samo šećer od šećerne trske. Koliko se mogu svi njeni navodi odnositi na naš uobičajeni šećer od šećerne repe...?

Snovi

taj se ne smije s tim pomiriti kao da su oni njegova sudbina. Psihoterapiju ili moderne pilule za umirenje držim u takvim slučajevima dosta nesvrhovitima, ako uopće pomažu. Sredstvo protiv loših snova trebao bi radije biti *ranilist* (Stachis officinalis ili Betonica officinalis). A on se primjenjuje tako da se noću stavi posve blizu osobe koju muče teški snovi. Zapamtite, gospodine ljekarniče, uvijek na omotu napišite: *Samo za biljni jastuk!* Kao čaj se naime ne smije i ne treba piti – iako se on ne navodi među službeno otrovnim biljkama i vjerojatno ne sadrži otrov. Unatoč tome: *Uvijek primijeniti samo iz vana!*

Bilo bi najbolje i najjednostavnije kada bi se *zeleni* ranilist mogao navečer položiti na grudi ili negdje na tijelo. Ali tko poznaje tu biljku, tko će je naći tako brzo? U ljekarni se može nabaviti sušeni ranilist, a kao takav ne bode i ne grebe i veoma se lako usitni. Stoga savjetujem da biljni jastuk (koji se najčešće pokaže veoma učinkovitim) načinite na sljedeći način:

Stara ženska čarapa napuni se količinom od oko pola kilograma suha ranilista: jedan čvor na kraju čarape (kod stopala), jedan gore i gotova je »duša« biljna jastuka. Preko toga se još može načiniti navlaka od veoma tanke pamučne tkanine. Smije se dakako izabrati i svaki drugi oblik, a možeš proizvesti i pravi prošiveni jastuk ako imaš vremena, spretnoti i volje za to. U svojoj sam liječničkoj praksi upućen na to da dajem savjete koji se mogu ostvariti bez mnogo oklijevanja i u takvim je slučajevima sasvim dovoljna »biljna čarapa« kao valjkasti jastuk. Svejedno je stavi li se biljni jastuk pod glavu ili

samo u krevet blizu sebe. On djeluje svojim mirisom i vjerojatno putem fine prašine što izlazi kroz sitne rupice u tkanini jastuka i dospijeva na kožu osobe koja sanja. Ovo posljednje čini se veoma važnim i zbog toga se ne smije uzeti za navlaku neka gusta tkanina. Začudujuće brzi učinak traje najčešće pola godine ili još dulje. Tada je potrebno svježe biljno punjenje – ukoliko je taj jastuk još uopće potreban. Neugodni snovi najčešće prestaju gotovo munjevito – i izliječeni posve »zaboravi« da je jednom imao biljni jastuk – ako bi ga ikada kasnije opet zatrebao. Tako se možeš bez jadikovanja i popratnih pojava osloboditi noćnih muha.

Neugodni, nepoželjni snovi! Oni su dosta česti (u djece i u mladeži čak veoma česti) i treba ih razlikovati od snova starijih ljudi i teških srčanih bolestnika. Ako nekoga bude môre i teško disanje (snovi o bijegu i trčanju) i snažno lupanje srca tada mu je potreban lijek, dok bi tu biljni jastuk bio neprikladan.

A također bi se trebalo znati da postoje peterovrsni uzroci snova:

1. Ostatak dana. Ne prerađeni, ne dovršeni dnevni događaj. Doživljaji (kasne) večeri štu utječu na snove.
2. Snovi što dolaze od jela (večere), npr. snovi o krumpiru i snovi što nas probude.
3. Snovi što imaju svoj uzrok u nekoj bolesti.
4. Simbolični snovi u veoma uravnoteženih osoba.
5. Snovi što potječu od nekog vražijeg djela.

Dobro spavanje spada u preduvjete zdravlja. A dobrom spavanju pripada zdrav san. Proizvođači najmodernijih sredstava za spavanje hvale se kako ona ne driraju u ritam spavanja s njegovim prirodnim fazama sna. Noćna mijena između (polu) buđenja i ponovna uspavljivanja vrijedi danas u znanosti kao normalna. Tu najnoviju spoznaju s područja istraživanja mozga (EEG)

odijeva Hildegardina medicinska knjiga u riječi: Češće se nakratko »probuditi i opet zaspati, zdravo je za čovjeka. Duboko neprekidno spavanje ne rezultira svježim buđenjem koje je međutim veoma važno. Buđenje nastupa praktično uvijek iza nekog sna bez obzira da li ga se sjećamo ili ne.

Iako Hildegard opisuje u svom udžbeniku veoma iscrpno patološke procese nesanice, kada čovjek zbog briga ili prevelike radosti ili bolesti ne može zaspati, poznaje ona začudo samo jedno jedino sredstvo za spavanje – ona koja inače za sporednije tegobe navodi pola ili čitavo tuce sredstava slična ili jednaka djelovanja. Da li je tada besanica bila tako rijetka ili ona zapravo uopće nije medicinski, već psihološki problem?

Do ista rezultata dolazi Hildegardin liječnik pri svojim razmišljanjima o jednom sredstvu za san što ga poznaje Hildegardina medicina. Biljni jastuk od ranilista razvija naime po Hildegardinim navodima svoju učinkovitost u tjelesno duševnom graničnom području čovjeka. Hildegard, za mene nedostižna stručnjakinja znanosti o duševnom životu čovjeka i svih njenih aspekata, izvješćuje također o ratnom poprištu u »prirodi«: Priroda ne služi samo dobru, već također i zlu u svijetu. Tako može i zlo igrati ulogu u našem samom po sebi prirodnom svijetu snova, a prirodnim se sredstvima može do izvjesna stupnja odagnati. Upravo tako djeluje ranilist.

Želim li dati cjelovit uvid u Hildegardinu medicinu, ne smijem nipošto prešutjeti da se Hildegard povremeno služila medicinskim dosjetkama, dakle ljekovitim sredstvima da bi branila čovjeka od utjecaja zlih duhova odnosno da bi povećala božanski utjecaj. Ona piše o makar i malom – patološkom području djelovanja »zlih duhova u zraku« istom onom divnom jasnoćom kojom njena medicina iznosi muške i ženske seksualne probleme.

Ženska

Neplodnost

kao bolest

O »modernim« ženskim tegobama ne razumijem mnogo: Žene koje zbog čiste obijesti ili vlastite komocije ne žele djecu, moraju računati s tim da će se njihovo tijelo jednoga dana osvetiti. To vrijedi i za druge suvremene nečovječnosti.[43] u prave ženske probleme spada naprotiv već odavnine gubitak već začeta ploda u ranim mjesecima trudnoće. Žena želi dijete, ono se već počinje i razvijati – i odjednom je svemu kraj. Hvala Bogu: Tu postoji pravo i prokušano prirodno sredstvo kojim se to može spriječiti. Ono djeluje u posve neovisno o tome što može biti uzrok pobačaja (prijevremena poroda). Prednost prirodnih lijekova je između ostaloga i u tome što oni ne poterećuju čovjeka nepotrebnom gomilom teorija, već idu ravno i sigurno svojim putem i posti u svoj cilj: da ženama osiguraju sreću materinstva.

Uzmi u proljeće male (ca. 15 cm duge) grančice (3-4 komada) bijela graba (Carpinus betulus) s njihovim listićima i kratko ih prokuhaj u 100 do 200 ml (kravljega) mlijeka.[44] Zatim se to mlijeko procijedi od njega se može uz dodatak nešto brašna (zaprške) ili jaja načiniti donekle ukusna »juha«. To »mlijeko bijela graba« treba žena uzimati često, više puta tjedno kroz nekoliko sedmica do više mjeseci i tako će slijedeću trudnoću sretno dovesti do kraja.

43. Dokazano je na primjer da žene koje su same doile svoju djecu mnogo rijeđe oboljevaju od raka dojke.
44. Smjelo bi se upotrijebiti i ovčije mlijeko, ali nikako kozje.

Mogućnost da se na tako jednostavan način pomogne tim ženama svakako usrećuje jer upravo su one često sklone same sebi teško bredbacivati. Bog nije takav, On to ne želi: Njima nedostaje samo mlijeko bijela graba...

Sâm bijeli grab raste u većini gradova i sela takoreći ispred kućnih vrata kao grm živice što čini ogradu. Na rubu šume nalazi se često kao poluvisoko drvo čije je lišće malo nalik na bukvino. Tko posjeduje međutim dar raspoznavanja i pozorno promatra visoka bukvina stabla i njihovo lišće, naći će jasnu razliku. Bijeli grab se može uz ostalo prepoznati po veoma karakteristična tri listića što rastu na kratkoj peteljci. Lišće bijela graba ima također jako nazupčeno lišće. Grančice bijela graba s lističima rado će Ti dati Tvoj susjed budući da se te živice moraju zbog svog brza rasta i tako svake godine podrezivati. Suvišno je reći kako ima žena za koje bez njihove vlastite pomoći ne postoji nada u uspjeh i tada im ni to sredstvo ne može pomoći. Za njih postoje također Novo ljekovita sredstva koja se mogu međutim mnogo teže nabaviti, a prije svega se znatno »mučnije« primjenjuju.

Time želim samo načelno reći ono što je napisao veliki liječnik Paracelzus:

> *»Bog nije nikada stvorio neku bolest u čovjeka a da se nije pobrinuo i za njeno izlječenje...«*

I ja sam potpuno uvjeren da nema neizlječivih bolesti i da bolesnici samo moraju s dovoljno revnosti i neumornim pouzdanjem tražiti svoj lijek i svoga liječnika, kako bi se to obistinilo. Ne znam li ja lijek, zna ga netko drugi. Ne raste li on u Europi, tada raste na nekom drugom kraju zemlje.

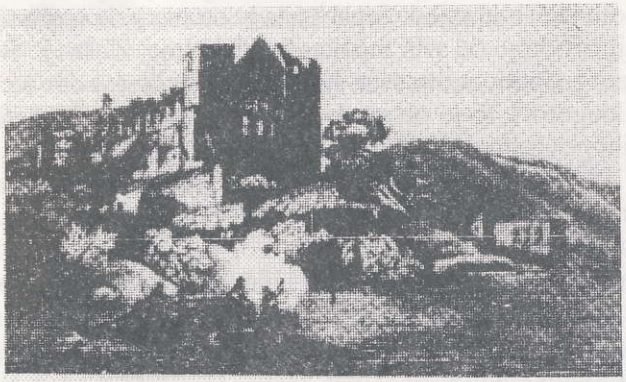
Da li je Hildegarda iz Bingena imala medicinsko-liječničkih iskustava na području ginekologije? Za ženu kakva je ona bilo bi to možda moguće. Međutim, za to bi bio potreban čitav jedan ljudski život koji je u Hildegarde bio ispunjen već samo vremenom pisanja knjiga. A da bi takoreći kao liječnica za ženske bolesti izabrala kao nositelja ljekovita sredstva baš neobični bijeli grab, to bi zahtijevalo još i daljnji istraživački život i istraživački aparat koji nije bio na raspolaganju ni siromašnoj Hildegardi ni bilo kojoj drugoj osobi njena doba. Ne možemo se jednostavno zadovoljiti a da ne prihvatimo vidovito porijeklo Hildegardine medicine. Sve druge hipoteze držim djetinjastima i nerealnima.

Ozbiljna Hildegardina istraživača muči uvijek iznova jedno pitanje: Da li je Hildegardin duh doista imao nevjerojatnu sposobnost čiste nepomućene reprodukcije prirodnih zakonitosti primjenjenih u medicini? Budući da mi moje liječničko iskustvo neprestano potvrđuje ispravnost njenih navoda, moram to prihvatiti. Istraživački instrument sâm čovjek dovoljan je ako to Bog želi i dopušta. Katarina Emmerich daje Hildegardi sedamsto godina kasnije svjedočanstvo da je ona vidjela najčistije, najprirodnije od svih mističnih vidovkinja. Zašto je Bog samo jednom među svim ljudima dodijelio taj dar našoj Hildegardi? To je po mom mišljenju povezano sa svjetskim povjesnim prilikama u koje ju je Bog stavio.

U tadašnje je vrijeme bio zastupljen kozmičko-kršćanski svjetonazor kome pripada medicina kao nužan sastavni dio. Htio bih reći da je Bog tada takoreći morao u neku ruku pokloniti svijetu Hildegardine Knjige. Njen jasan uvid u božanski svjetski poredak odnosi se i na budućnost, kao što mnogostruko pokazuju njene knjige. Duhovnu smetenost čovječanstva što se javila iza Hildegarde morao je Bog kompenzirati »umirujućim polom«, izdavanjem knjiga. Cjelokupno Hildegardino pi-

sano djelo (Corpus Hildegardicum) trebalo je očito po Božjem planu ostati smjernicom za sve užurbanija vremena o kojima ona piše u svojim knjigama!

Zašto to spominjem upravo u tipičnom ženskom poglavlju? Kršćanska slika o savršenoj ženi dosegla je svoj vrhunac u Hildegardino doba i upravo je u njeno vrijeme bila na putu da prijeđe u drugu krajnost. Otada je s tim krenilo nizbrdo. Na obzorju svjetske povijesti pojavio se nekršćanski, ali također i nenjemački ideal žene. Podsjećam samo na arabizam, renesansu, (francusku) revoluciju i na takozvani ideal ženstvenosti naših dana. Fuj! Ja ostajem kod Hildegarde. Koliko su usko povezani medicina začeća, porod i zdravlje nije nas učila rasna higijena (osobitost Trećeg Rajha – zajednički život određenih skupina ljudi zbog održanja »čistoće« njihove rase, op. prev.), već upravo Hildegardina medicina. U zdravom obiteljskom životu teže prema drevnoj tradiciji – koliko je to u ljudskoj moći uz Božju pomoć – korijeni zemaljske sreće ljudi i potomaka.



Ruševine samostana Rupertsberg; crtež Engleza J. Gardnera. Kraj 18 stoljeća.

Što se može protiv

Otrovanja

odmah sâm poduzeti

Ja kažem otrovanje, ne lokalne povrede jednjaka ili želuca izjedajućim lužinama ili kiselinama što ih je netko nehotice progutao. Ako je netko popio ili pojeo nešto otrovno, otrovne gljive, bobice, meso ili nešto pokvareno, ispumpat će mu liječnik – ukoliko je pri ruci – želudac, ako je čovjek pri svijesti. Sprečavanje djelovanja samo otrova već je unatno teže i za stručnu medicinu: Tu prijeti žutica uslijed otrovanja jetrenih stanica, tamo oštećenje bubrežnih kanala u zadržavanje urina ili štrajkaju crijeva i želudac. Poprimi li otrovanje takve razmjere da ugrožava život ili zbog straha da si uzeo nešto otrovno brzo tražiše neko protusredstvo, u svakom nam slučaju jedno Novo prirodno sredstvo nudi za to sigurnu pomoć: *neven* (Calendula officinalis). To lijepo žuto jesenje cvijeće rado raste divlje u kućnim vrtovima, ali ne onako kao korov i obično ga blagonaklono podnosimo u svom vrtu, kao da nam ga je neka tajna simpatija učinila dragim, a da zapravo ne znamo zašto. Kadkada se naziva mrtvačkim cvijećem: Vjerojatno zbog toga što ono može već »polumrtve« (otrovane) ponovno vratiti u život? Omogući mu svakako u svom vrtu pravu raspojasanost i nećeš požaliti! Tada će ti biti odmah pri ruci budeš li ga trebao. Nevene možeš inače nabaviti i u ljekarni. Hvala Bogu da se tamo još uvijek mogu naći. Najprikladniji su međutim svježi mekani cvjetovi i lišće.

Uzmi dakle 2-3 pune šake nevena (cvjetova i lišća) i prokuhaj ih u vodi. Kuhani neven položi se još topao na

želudac. Pretpostavljam da znaš gdje se nalazi želudac. Kada si to učinio zagrij *odmah* dobro (dakle čisto, jako) vino, stavi u njega daljnju porciju nevena i zagrij ga još jednom skupa s nevenom. Samo zagrijati, ne kuhati! Zatim daj otrovanoj osobi da pije nevenovo vino (bez cvijeta, mlako, ne vruće). Na taj se način liječi otrovanje odnosno djelovanje otrova čini neškodljivim.

Tijekom liječenja nakon akutne bolesti neka se bolesnik nekoliko dana drži bolesničke prehrane. Ja sâm nisam se u svojoj praksi uvijek točno držao navedene odredbe, na primjer pri ljetnim trovanjima gljivama. A neven je ipak pomogao. Ti ćeš međutim učiniti dobro budeš li postupao točno kao što sam tu opisao.

Otrovanja igraju u sva vremena veliku ulogu, bilo da su željena ili nehotična. Hildegard tu sigurno ne misli naša kronična industrijska trovanja, već jednokratno primanje otrova. Nekada se za to reklo »darivanje« (njem. Vergebung), u Hildegarde doslovno »Virgibnis«.

Ona poznaje također jedno sredstvo s pomoću kojega se može unaprijed pravodobno otkriti namjerno umiješan otrov u hranu. Neven držim jednim najjednostavnijom, najlakše provedivom metodom borbe protiv otrova. Jedna druga isto tako jednostavna Hildegardina metoda bila bi: piti u prah zdrobljen poludragulj akvamarin (beril) umiješan u vodu.

Nije ih uvijek lako prepoznati:

Gliste (u crijevima),

ali su česta pojava

Pojava glista u crijevima u djece spada u svakodnevicu. U odraslih je ispravnije kada se radi o glistama govoriti o bolesti, nesposobnosti organizma da se obrani od tih parazita. Zdravo tijelo razvija samo od sebe sve one potrebne obrambene mehanizme; najčešće su to određeni crijevni sokovi što zagorčavaju život nezvanim gostima. Može se pretpostaviti da protiv nečega što se tako često javlja stavlja priroda na raspolaganje neko jednostavno sredstvo. Samo se mora znati koje.

Glavni oblici glista, gujavica (ascaris lubricoides) ili askarida koja je slična običnoj zemnoj glisti i šilac (oxiuris vermicularis), pozderuša ili oksijura koja je sitna glista, kao i rječa trakavica liječe se zapravo na isti način. U slučaju trakavice još nemam iskustva s načinom liječenja o kome ću govoriti. Zbog toga ostaje moja preporuka zasada ograničena na dva glavna oblika glista. U slijedećoj sezoni trešanja svakako spremimo što je više moguće *trešnjinih koštica*. Jer upravo su nam one potrebne za liječenja.

Svježe trešnjine koštice dobro se operu, brižljivo osuše i spreme. Pristupimo li tada liječenju od glista, trebamo zdrobiti nekoliko tuceta trešnjinih koštica i izvaditi unutarnju jezgru koja je uslijed sušenja već smežurana. Te jezgre prelijemo najčišćim vinskim octom. Ne upotrijebiti voćno ocat ni mješavinu octa i esencije! Nekoliko dana pustimo – uz češće miješanje – da se moče u octu i bubre. Gotovo! Više puta dnevno tijekom nekoliko tjedana prožvakati i pojesti 5-8 takvih trešnjinih jezgra u octu. To uništava gliste.

Sušene jezgre trešnjinih koštica imaju inače i same ljekovito djelovanje, bez da se stave u ocat, i to protiv grčevitih bolova u trbuhu – ukoliko oni ne potječu od glista. Namakanje u vinskom octu daje im naime snagu kojom ubijaju gliste.

Ovom prilikom još jednom napominjem kako je posve neovisan strah od vinskog octa kao nečeg štetnog. Treba se samo držati jednostavna pravila o soli i octu: Ne upotrijebiti ni više ni manje, već točno onoliko da se nijedno ne prevlada po ukusu. Dokle god se još ne ističe okus octa ili soli znači da smo se držali prave mjere, te oboje djeluju na zdravlje samo pozitivno, a nipošto štetno – kaže Hildegard.

Taj jednostavana lijek potječe iz odlomka o trešnjinu drvu u Hildegardinoj knjizi ljekovita bilja. Kao u većine boleseti razlikuje Hildegardina medicina i kod tegoba izazvanih glistama jedno ili dva sredstva u udžbeniku, a više mnogo ili veoma mnogo sredstava protiv istog problema u Knjizi ljekovita bilja. Načini liječenja što potječu iz udžbenika sa svim njihovim kompliciranim objašnjenjima zadaju čak i oskusnom liječniku velike a također i tehničke teškoće.

Zašto je Hildegard uopće napisala udžbenik ako postoje jednostavnija i najjednostavnija ljekovita sredstva? Pretpostavljam da je božanska providnost uzela u obzir težnju za znanjem u liječnika i medicine. Oni ne daju mira dok se ne može sve logično i razumno protumačiti i oni su jedan od najsnažnijih pokretača današnjih istraživanja. Kakva bi imalo smisla učiniti svijet podložnim sebi dok sâm čovjek podliježe boloestima?

Ja vidim u razotkrivanju medicinskih zagonetaka onaj od Boga željen i moguć zadatak čovječanstva čije je svladavanje prije svega dužnost liječnika. Za kućnu upo-

rabu i svrhu ove knjige: dokazivanje upotrebljivosti Hildegarnine medicine, dovoljni su jednostavniji navodi njenih metoda liječenja ljekovitim biljem.

Hildegard ne razlikuje začudo pojedine vrste glista. Pri njenoj velikoj preciznosti bilo bi tako nešto nezamislivo da je svoje znanje crpila iz liječničkih iskustava. Ako ona po božanskom nadahnuću sažima sve tegobe izazvane raznim vrstama glista u jednu cjelinu, tada bi njena sredstva morala vijediti i za tropske oblike. O tome mi manjkaju iskustva. Čini se da je iznad znanosti i porijeklo Hildegardinih navoda po kojima kada se radi o metabolizmu postoje velike sličnosti među bolestima izazvanih glistama i bolestima raka. Ne nalaze se tek slučajno te dvije bolesti u Hildegardinu udžbeniku prostorno tijesno jedna uz drugu. Njena tipična metoda liječenja glistavosti koja tu nije navedena nalikuje također i po svojoj kompliciranosti metodi liječenja raka.

Pravilo o soli i octu je dakako Hildegardino. Ovom bih prilikom htio još jednom upozoriti na to da se Hildegardina medicina ne bavi – osim kod raka – uzročnicima bolesti. Gliste nisu uzrok, već posljedica loša tjelesnog stanja. To odgovara liječničkim iskustvima da u jednakim uvjetima neka djeca nositi u crijevu gomile glista dok ih u druge djece uopće ili gotovo nema. Hildegar razlikuje samo nekoliko tipova groznice, makar oni imali veoma različite uzroke. Uvjeren sam da će i moderna medicina jednoga dana odustati od pseudoegzaktnosti bakteriologije i virologije. Na to ukazuju uspjesi liječenja antibioticima. Nekoliko njih može istodobno djelovati na različite uzročnike. A znanstvenici danas skreću na kolosijek upravo tamo gdje su istraživači prijašnjih godina odbojali svaku pomisao na borbu protiv uzročnika kao apsurdnu – kod raka.

X – noge ili

X – bolest,

to je bilo pitanje kod ovoga slova

Čovjek je zdrav ako ima dobar apetit, ako može dobro spavati (sanjati) i ne osjeća nikakve bolove. Pod tim uvjetima može i čovjek s X-nogama – one su već postale rijetkost – promatrati sebe kao zdrava. Jer takve noge nisu ni boleset ni oboljenje. Kakve to ima međutim veze s bolešću »X«? Pri umijeću računanja vrijedi X kao znak za nepoznatu veličinu. Ja želim dakle pisati o bolesti koje uopće nema. To znači: Ona doduše postoji. O Therese Neumann iz Konnersreutha znalo se da je za svećeničkog kandidata koji zbog teške boleseti nije mogao biti pripušten postupku zaređenja, uzela na sebe njegovu bolest sa svim simptomima. Ona je to molila Boga i dobila tu bolest umjesto njega. On je od tog trenutka bio zdrav i mogao biti zaređen. Da to nismo saznali od nje same, ni jedan liječnik ne bi otkrio što joj je zapravo bilo. I nijedan je lijek ne bi mogao izliječiti. Ona u tom slučaju nije željela i smjela ozdraviti dokle god nije bilo tako dosuđeno. Kada je proteklo neko vrijeme bila je opet oslobođena te bolesti. Ona je bila bolesna iz ljubavi. Slično se dogodilo u Sv. Franje. Liječnici nisu mogli izliječiti njegovu očnu boleset. Ne samo zato što su bili liječnici 13. stoljeća, već zato što ona nije imala zemaljske uzroke. Paracelzus (iz Homenheima), veliki njemački liječnik i istraživač na pragu nova doba, naveo je među 5 osnovnih uzroka neke bolesti ENS DEI, »božansko nešt«. Ali već je četiristo godina prije Hildegarde, velika racionalistkinja i majstorica liječništva među sve-

tima, napisala na određenim mjestima svoga moderno-svrsishodna udžbenika: Zahvaljujući tome bit ćeš izliječen – nisi Deus nolit!, to znači osim ako to Bog ne želi!

Što time mislim: Mi kršćani, Židovi ili drugi ljudi ne bismo smjeli pokušati isključiti Boga iz liječništva! A još manje pokušati vršiti nasilje nad Njim i njegovim poretkom neprikladnim i nestručnim pokušajima liječenja!

Kao što se čovjek može iz ljubavi razboljeti, tako se može također iz ljubavi premoriti radom i smalaksati, razboljeti se. U bolesti može tada otpočinuti i smiriti se, te doći k sebi. Ta bolest koja nije smrtonosna nazivam bolešću »X« i svakom se čovjeku mora dati pravo na tu bolest i na lijek protiv nje: Ništa je neće izliječiti nego vrijeme i mir.

Da strasti mogu čovjeka učiniti bolesnim kako one zadovoljene tako i nezadovoljene, to pripada drevnom narodnom znanju. A budući da ja pišem za narod, želim svoje čitatelje odvratiti od toga da u zdravlju i bolestima vide računski primjer koji se može riješiti samo s pomoću elektronskog računala. Da, mehanizam bolesti moći će se zacijelo jednoga dana u to sam uvjeren – svladavati sigurnošću matematičkih formula. Ali osobni X što se može kriti iza Tvoje i moje bolesti, pitanje: Čemu?, može svatko odgonetnuti jedino sâm. Imam dojam da je poneko oboljenje nalik na trkaći auto što je na okuci sletio sa staze. Nije dovoljno nakon popravka dalje voziti u pogrešnom pravcu: Mora se *promijeniti svoj pravac!*

Pri nekim metodama liječenja, osobito pri duboko utemeljenim postupcima liječenja iz Hildegardina udžbenika zadržava Bog sebi pravo veta. Ono što bih htio reći ovim poglavljem tiće se načelne uloge bolesti u ljudskom životu. Iz duha Hildegardinih djela proizlazi da svaka bolesti ili svako obolijevanje predstavlja samo po sebi najmanje moguće zlo u slučaju određene ljudske komfliktne situacije. Tko previdi ili ne želi vidjeti Božji

prst iza neke bolesti, taj zavarava sama sebe. Ne radi se o tome da nam Bog želi bolest, nego da ona kadkada predstavlja potrebu višega smisla.

Kao temeljni uzrok svih (teških) ljudskih bolesti prepoznaje Hildegard stranu tvar, virus što je pri istočnom grijehu unijet u takozvani raj i kojim je razoren iskonski sklad sokova u čovjeku. Materijalna osnova naslijeđena grijeha skupa s njenim učincima na fiziologiju današnjeg čovjeka shvaća se u Hildegardinim medicinskim knjigama kao nešto poseve jasno, posve očito.

Bolest sutrašnjice:

Y-kromosom

u ljudskim rukama

Ako sam pri X-u upozorio na to da može biti veoma teško uopće saznati onaj najdublji uzrok naime smisao tvoje i moje bolesti, tada se treba kratko razmotriti Y-kromosom kao suprotnost božanskom X. Već su danas na djelu sile što čine čovječanstvo umjetno bolesnim. Time ne mislim one manipulacije što inflacijama uskraćuju milijunima ljudi plodove njihove marljivosti i štedljivosti, ne mislim današnji grozničavo užurbani život sa sve višim dalekim ciljevima; ne mislim ona zvona što tako često upozoravaju na otreovne plinove – »smog« nad gradovima naše babilonizirane zemlje; ne mislim čak ni na tjelesnu i duševnu prodanost u visoka novčarstva gdje se zbog ugljena i čelika nafte i urana hotimično izazivaju i izazivaju ratovi i građanski ratovi.

Ne, time se danas razaratelj više ne zadovoljava. Sada se već pristupa manipulaciji ljudskim nasljednim dobrom. Čovjek onakav kakav je nije modernom nad – Nietzscheu još dovoljno dobar – ili dovoljno loš. nije dosta što se sustavnim manipulacijama upropaštava ljudsko nasljeđe, a već se govori o umjetnoj djeci. O, teško svijetu! Y-kromosom je onaj dio božanskog mehanizma nasljeđa koji određuje spol čovjeka. Ja ga tu spominjem samo kao simbol nepromjenjivosti ili primjenjivosti vrste »čovjek«. Dok su jedni istraživači ponosni na dokaz da se čovječanstvo razvijalo tijekom milijuna godina, »jer to brže nije moglo ići«, drugi se s neumornom revnošću laćaju dokazivanja kako bi to isto, uz malo

pameti u glavi, moralo biti moguće postići u tren oka: Nekoliko kemijskih drugačije okrenutih vrpci aminokiselina u kromosomu – i gotova je nova »rasa«!

Vidi: Sada odjednom nisu više potrebni milijuni godina. Čovjek to može učiniti brže! A Bog nije poznavao taj trik...

Prijatelji, braćo nova pluralističnog doba! Neka je mudrost vredila kao najviša mjera spoznaje. Zar među nama nema više mudraca koji nam u Božje ime smiju reći: To što se spremaju prakticirati učenjaci to je ludilo!

Nisam Vam smio prešutjeti ta dva činioca bolesti, onaj X u bolesti i dolazeći svijet Y. Ta on je već počeo. A vi se morate odlučiti, jer među Božjeg svijeta i svijeta uništavalaca ne postoji nikakav most, već samo ili – ili. Ta razdvojenost seže poput mača sve do područja medicine. To je uopće prva odluka što je mora donijeti čovjek kao bolesno biće. Gdje odnosno na kojoj strani se tu nalazimo ja i moja knjiga, to sigurno znate.

U uskoj svezi s prethodnim poglavljem – koje bi se moglo nazvati »Bog i Tvoje bolesti« – stoji tu kromosomsko događanje kao mogućnost umjetne bolesti što ju je prouzročio čovjek. Onaj tko je sačuvao makar smo ostatak strahopoštovanja pred nepogrešivim Bogom, stvoriteljem, toga jednostavno mora užasavati manipulacija s ljudskim nasljednim dobrom. Izrugivanje je Božjeg imena i tipično vražije okušavanje ako se želi nešto učiniti bolje nego što to može i smije biti po Božjoj volji. Još više po Hildegardi posjeduje antikristovo načelo tendenciju i sposobnost da svoje ljude čini umjetno bolesnima – da bi se zatim moglo izigravati izbavitelja iz tih umjetnih bolesti. To odgovara na zdravstvenom sektoru onom danas mnogo prakticiranom sistemu stvaranja potreba, kako bi se one tada zadovoljile uz obveznu naplatu.

Odgovornost roditelja za svoju djecu svakako je velika. Ne postaju bez razloga sinovi sucima svojih očeva! Čistoća prije braka i u njemu igra isto tako veliku ulogo – ili još veću – kao naslijeđeno zdravlje. Čak i mjera uzajamne ljubavi u trenutku začeća ima po Hildegardi presudno značenje za osnovni karakter ploda: darovitosti, spol i – pesimizam (ogorčenje) ovise o tome za cijeli život.

I na kraju:

Zubobolja

i njeno Novo prirodno liječenje.

Zubobolja se ne pokazuje samo u Wilhelma Buscha, već i u stvarnosti, kao zaista mučna stvar. Slučaj može biti jednostavno riješen: Zub mora biti izvađen! Ako ga međutim možeš i želiš sačuvati? U neka su vremena zubobolje neobično učestale u pacijenata – slično kao upale slijepog crijeva. Tu neću preporučiti sredstvo protiv upale slijepog crijeva. Posvetimo se zato predano zubobolji. Poznajem dva nova prirodna sredstva od kojih sam tu izbarao *vino protiv zubobolje.*

Uzmi jednaku količinu *pelina* i željezarke[45] i kuhaj 1-2 pune velike žlice te mješavine u dobrom bijelom vinu. Ocijedi vino i pij ga zaslađenog s nešto šećera. Mora biti baš šećer, a ne med! Vino protiv zubobolje gorko je poput žući, najgorče što ga poznajem. Kuhane biljke spremi. Kada navečer ideš spavati, položi ih tople na bolnu vilicu i priveži. To obično brzo uklanja bole; ponekad međutim tek nakon nekoliko opetovanja.

Samo se po sebi razumije da se time ne liječe rupe u zubima. Ta svatko zna da ublažavanje zubobolje ne znači i izlječenje pokvarena zuba.

Samo bih još jedno htio dodati zbog važnosti. Tko želi imati zdrave, tvrde, jake zube, neka se rano navikne prati zube posve hladnom vodom (iz bunara)! Uzme se u usta jedan gutljaj hladne vode i zadrži se unutra neko

45. Artemisija absinthium i Verbena officinalis.

vrijeme, dok se ne ugrije. Tako se ujutro – bez upotrebe drugih sredstava za čišćenje – iščetkaju zubi. Hladna voda izaziva u samim ustima osvježavajući osjećaj, tako da se uskoro više nećemo željeti odreći. Ona potiče osim toga lučenje »individualne« sline, točno one koja je potrebna Tvojim zubima u svrhu samočišćenja. Majke, naviknite svoju djecu od početka na to i – naviknite seme sebe! Kasnije se je teško odviknuti od tople vode za pranje zubiju, a ona je zapravo otrov, to znači najbolje sredstvo da bi Vaši zubi »omekšali«. Ako se hladnom vodom i ne može spriječiti kvarenje zubiju, takvi se »otvrdnuli« zubi mogu lakše plombirati i oduševljavaju svakog zubara.

Čeličenje zubiju hladnom vodom, tako jednostavna i gotovo logična stvar – zašto ona nije odavno poznata, već je bilo potrebno da nam na to skrene pozornost Hildegar?

Danas imamo među Kneippovim pristašama naše specijaliste metode s hladnom vodom. Ali ni oni nisu pridavali važnost tome da bi zub – Kneippova metoda postala narodnim znanjen – ako im je do sada (bez Hildegarde) uopće bila poznata. Kako to?

Ako se mene pita što držim najznačajnijom razlikom između moderna prirodna postupka liječenja i Hildegardine medicine, odgovorio bih: Čudesno izbjegavanje svake jednostranosti u Hildegarde. Ili drugačije rečeno, – ali se svodi na isto, – ona sjedinjuje sve moderne postupke prirodna liječenja, a da oni jedni drugima ne smetaju. Hildegardina medicina su Hahnemann i Kneipp, Künzle i Noorden, Moxa i psihoterapija, fito- i litoterapija i još mnogo toga drugoga.

Hildegard ima također prirodno sredstvo pritiv pokvarenih zubiju, dakle »rupa u zubima« (karijesa). Koliko god bi njena metoda bila zanimljiva i prihvatljiva, moram sebi uskratiti da je ovdje objelodanim, jer bi se s

pomoću tehnike najprije morale ukloniti tehničke teškoće, kako bi je narod, moji pacijenti, također mogli primjenjivati. U Hildegarde se isto tako nalazi srestvo protiv povlačenja zubna mesa, parodontoze. Hildegardina je zubna medicina naime jedina Hildegardina disciplina što je u najnovije vrijeme podvrgnuta modernoj stručnoj znanstvenoj obradi. Petar Riethe predao je 1952. godine Medicinskom fakultetu u Meinzu svoju doktorsku dizertaciju o Hildegardinim »bolestima zubiju i usta«, odličan rad koji je imao na žalost samo taj nedostatak da je zasluge za Hildegardino znanje pripisuje njenu suvremeniku, inače medicinski posve nepoznatom biskupu Siewardu iz Upsale. U tom strogo medicinskipovijesno orijentiranom radu nije osim toga bila izražena čak ni zamisao da bi se jednom ipak trebalo pokušati provjeriti ne bi li Hildegardina sredstva mogla dati koristan poticaj našoj modernoj medicini. Koliko je jednostrano i pogrešno bila uvijek dosada promatrana Hildegardina medicina vidi se također iz veličanstvenog pregleda literature na temu Hildegarde što ga je izdao Dr. Werner Lauter (Frankfurt, 1970.) kao posebni svezak br. 4 Alzeyških povijesnih novina: Pri 855 naslova od 1887. očito da je jedva koji učenjak primijenio nešto iz Hildegardine medicine u svojoj praksi. A ja mogu utješen dodati: Isto tako malo kao sva ona stoljeća prije. Stručna se znanost dosada nije zapravo nikada obazirala na Hildegerdinu medicinu – nadasve čudnovat fenomen. Hildegardinoj se medicini ne pruža podrška referatima i povijesnim razmatranjima. ona želi biti primjenjivana.

Vratimo se međutim još jednom zaštitnom postupku pranja zbiju hladnom vodom, sredstvom što se unatoč svojoj jednostavnosti ne nalazi u Hildegardinoj jednostavnoj Knjizi ljekovita bilja, već u njenom pravom udžbeniku i to među sredstvima za liječenje (muških) »bolesti od glave do pete«. Tamo se doslovno kaže: »Ujutro,

odmah kada se ustane iz kreveta, uzme se u usta gutljaj čiste i hladne vode...« Takoreći dakle »gola« voda bez vode za ispiranje usta, fluora, ozona ili neke druge tričarije. Pitam se samo potječe li običaj jutarnjeg pranja zubiju baš od Hildegarde ili je on bio poznat već prije? Mora li netko nakon ustajanja oko četiri sada ujutro odmah trčati do slavine ili bunara ili može s tim pričekati? Hildegard piše: Odmah nakon ustajanja. Ima li to neki poseban, psihološki razlog čiju važnost još ni danas ne uvidamo?

U Hildegardinoj se medicini veoma često nalaze točna vremenska određenja, tako da se na to mora dobro paziti. Tako se na primjer određuje da se neko sredstvo uzima točno 4 odnosno 5 dana, ni kraće, ni dulje. Drugi se lijek mora upotrebljavati toliko dugo dok pacijent ne bude izliječen. Treći se čak mora uzimati pri posljednjoj ili prvoj četvrti Mjeseca; neki na početku bolesti, neki i kod već uznapredovale bolesti; jedan ujutro, drugi navečer, jedan od ožujka do kolovoza, neki drugi samo u »toplo godišnje doba – sami detalji koji pretpostavljaju ili nezamislivo znanje, – a da se o iskustvu i ne govori – ili su mašta ili potječu od Boga.

Time završavam svoju knjigu. Pozorni je čitalac, bilo liječnik ili neliječnik, sigurno našao u njoj mnoga nova gledišta koja opravdavaju moje mišljenje: Hildegardina medicina – Novi postupak prirodnog liječenja.

Dokazni izvori za Hildegardine lijekove i proizvode od pirike:

Švicarska: Hildegard-Vertriebs AG, Aeschenvorstadt 24, CH-4010 Basel, tel. 061/232479.

Njemačka: Tvrtka Jura, Gollwitzer KG, Nestgasse 2, D-7750 Konstanz, tel. 07531/ 3 14 87.

Austrija: Udruga Hildegardinih prijatelja, Am Winberg 23, A-4880 St. Georgen im Attergau, tel. 07667/361.

Hildegarda je bila prikazivana već u 13. stoljeću: Ona gleda u svjetlo odozgo odakle crpi svoje spoznaje što ih zatim povjerava svojim knjigama.

Udruga Hildegardinih prijatelja

Protiv svake boleseti raste neka biljka. Hildegarine medicinske knjige sadrže pravo blago recepata.

Dr. med. Gottfried Hertzka započeo je otkrivati to blago i Hildegardinu medicinu postavljati u svagdašnjicu. Knjigom što je pred Vama, »Tako liječi Bog« po prvi je put bila skrenuta pozornost širokog sloja pučanstva na tu medicinu. Odziv je namašio sva očekivanja. Dr. Hertzka je bio preplavljen pismima u kojima su neizlječivi bolesnici tražili njegov savjet. Bilo je jasno da su mnogi ljudi postali prezasićeni pilulama i injekcijama i tragali za prirodnim načinom liječenja kakav se nudi u Hildegarde.

Zbog toga je osnovana »Udruga Hildegardinih prijatelja« sa sjedištem u Austriji (A-4880 St. Georgen/Attergau). Ta je udruga postavila sebi kao zadatak da dalje izgrađuje Hildegardinu medicinu i Hildegardinim prijateljima stavi na raspolaganje narodnu medicinu iskušanu u liječničkoj praksi. Priopćenjima što ih dobivaju u udruzi saznaju njeni članovi ono najnovije iz Hildegardine medicine. Tamo se općenito i to posve opravdano, odaje priznanje Hildegardinu misaonu dobru.

»Nakana je udruge održanje i pospješivanje narodnog zdravlja prirodnim načinom života i liječenja uz uvažavanje cjelokupnog duhovnog i prirodnomedicinskog misaonog dobra svete Hildegard iz Bingena. (Iz statuta udruge)

Pišite predsjedniku Helmuta Poschu, A-4880 St. Georgen/Attergau i tražite ogledni broj »Hildegardina glasnika«. (»Hildegard-Kurier«).

KNJIŽNICA »BOŽIDAR ADŽIJA« kgz

SADRŽAJ

Predgovor Arnolda Guilleta 7
Uvod 13
Što znači prirodno liječenje? 20
Priroda 22
Nova metoda liječenja 25
Medicina Sv. Hildegarde 29
Apscesi 32
Opekline 36
Kolera 40
Žlijezde (na vratu) 47
Povraćanje 51
Proljetna kura 55
Žutica 57
Vino za srce 60
Ubodi insekata 67
Prehrana bolesnika 69
Jetra 76
Zadah iz usta 82
Živci 86
Boli u uhu 93
Bolesti prostate 97
Nagnječenja 100
Reuma 104
Štucavica 107
Snovi 110
Neplodnost 113
Otrovanja 117
Gliste (u crijevima) 120
Bolest »X« 123
Y-kromosom 126
Zubobolja 129
Udruga prijatelja Sv. Hildegarde 134

PSIHOTERAPIJSKA I KRISTOTERAPIJSKA LITERATURA

Dr. CHRISTA MEVES

KAMO IDEMO — Raspravlja o suvremenoj problematici na zapadu: O školi, obitelji, o muškarcu i ženi u braku, o Bogu i dr.

MANIPULIRANA NEUMJERENOST — Psihičke opasnosti u tehniziranom svijetu. Zahvaća veoma suvremene teme: O teškoći da se u blagostanju bude sretan; probleme mladih; težnja za posjedovanjem; uzdrmana ženstvenost; oslobođeni za seksualnost — zavedeni u nastranost; ukinuta krivnja...

BIBLIJA NAM ODGOVARA U SLIKAMA — Duboka psihološka značenja tekstova u odnosu na današnja životna pitanja. Doživjela brojna izdanja na izvorniku.

IZMEĐU ŽELJA I STVARNOSTI — O životnim stramputicama i iluzijama. Glavne teme: Zapuštena djeca nekad i sad; duboki su korijeni ovisnosti o drogi; brak kao institucija — ostatak prošlosti?...

PRIPOVIJEDATI I ODGAJATI — Priče i dječja psiha. Zanimljivo raspravljanje o tome kako priče utječu na odgoj djece.

ABECEDA ZA BAKE I DJEDOVE — Što moramo znati da bismo bili sretni sa svojom djecom i unučadi. Podrška; zahvalnost; slavlje obiteljskih blagdana; pričati pripovijetke; pružiti utočište; voljeti; tješiti; biti mudar; nježan...

ODGOVORITE ODMAH — U knjizi spisateljica odgovara na mnoga pristigla pisma. Pisma i odgovore svrstava u tri odsjeka: Brige mladih ljudi; brige oko braka, ljubavi, seksualnosti; brige roditelja i odgajatelja.

LJUBITI — ŠTO JE TO? — Dvoje poznatih autora pokušava znalački odgovoriti današnjem naraštaju na vrlo važno pitanje: Što je to iskonska ljubav. Ukazuju na ljubav kao žrtvu, dobitak i stav. Kritički se osvrću na današnje prosvjećivanje.

Knjižnica Božidara Adžije
020132619
REV.
2003

Knjižnica Božidara Adžije
61
HERTZ
t
020132619 / 403.124